۱۹ از انتشارات
ایرانشهر

...nschähr
— 19

...ستنیهای زنان جوان

...ن زنهائیکه خوشی و سعادت نفس خود وشوهران
اطفال خویش را آرزو دارند، تقدیم میگردد.

تألیف

اما ف. انجل دریك، دکتر در طب، دیپلمه در
... شهر بستن در ممالك متحدهٔ آمریکا و
...در قابلهگی و امراض زنانه در دارالفنون طبی دانور

ترجمهٔ
ذبیح الله خان قربان آبادهٔ
محصل طب در دارالفنون آمریکائی بیروت

برلین ۱۳۰۶ — در چاپخانهٔ ایرانشهر چاپ شد
Orientalischer Zeitschriftenverlag Iranschähr G. m. b. H
Berlin - Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1927

قیمت در ایران ۵ قران در خارج ۲ شلنگ و نیم

مطبوعات ایرانشهر

...رهٔ ایرانشهر در ظرف چهار سال بیست نسخه انتشارات و چهـ ... دوره کارتهای ایران باستان انتشار داده که بشرایط ذیل فروخته مي ...

۱ — برای ایران تخفیف کلي داده شده ولی چون تا کنون بجهت نسیه دادن بسیا... متضرر و مجبور بتعطیل مجله شده‌ایم ازامروز بدون استثناء سفارشهای بیوجه ر... بی‌جواب خواهیم گذاشت.

۲ — کتابفروشان حق دارند صدی ۲۰ بقیمتها بیفزایند.

۳ — اسکناس ایران هم قبول داریم و چند نفر میتوانند یکجا سفارش و وجه بفرستـ...

مجلدات و کارتها	در خارج بشلنگ	ملاحظات	قیمت در ایران
۱ — مجلد سال اول	۱۵		[illegible]۰ قران
۲ — » دوم	۲۵		[illegible]۰ »
۳ — » ۳ (شماره ۳ ـ ۱۲)	۱۵		[illegible]۵ »
۴ — » ۴	۲۰		[illegible]۰ »
۵ — مجلد انتشارات دورهٔ اول	۱۵		۲۰ »
۶ — » انتشارات دورهٔ دوم	۱۷		۲۵ »
۷ — کارتهای ایران باستان ۲۴ رقم	۲		۴ »
دورهٔ اول انتشارات ایرانشهر			
۱ — قابوس و شهگیر		نسخه ندارد	
۲ — جیبجك علیشاه	۱		قران
۳ — تجلیات روح ایرانی		نسخه ندارد	
۴ — رستم و سهراب	۱	»	۲ »
۵ — ایوان مداین	۱		۲ »
۶ — سلسلة‌النسب صفویه		نسخه ندارد	
۷ — معارف در عثمانی	نیم		۱ »
۸ — ابراهام لنکن	۱ و نیم		۳ »
۹-۱۰ — راه نو در تعلیم و تربیت	۲		۴ »
دورهٔ دوم انتشارات			
۱۱ — هفتاد و دو ملت	۱ و نیم		۲ »
۱۲ — محشر و دوزخ	نیم		۱۶ شاهی
۱۳ — شرح حال سید جمال‌الدین	۱ و نیم		۲ قران
۱۴ — شیخ محمد خیابانی	نیم		۱۶ شاهی
۱۵ — شرح حال ابن‌المقفع	۱		۲ قران
۱۶ — خواب شگفت	۱		۲۲ شاهی
۹.۱-۱۲ — دانستنیهای زنان جوان	۲ و نیم		۵ قران
۲ — شرح حال کلنل محمدتقی خان	نیم		۱ »

...شارات نمرهٔ ۱، ۲، ۴ و ۶ که نسخه‌های آنها تمام شده فقط در ضمن مجلد انتشارات پیدا میشود

Publications Iranschähr
No. 17 — 19

شمارهٔ ۱۷ — ۱۹ از انتشارات
ایرانشهر

دانستنیهای زنان جوان

بآن زنهائیکه خوشی و سعادت نفس خود وشوهران
و اطفال خویش را آرزو دارند ، تقدیم میگردد.

تألیف

مس اِما ف. انجل دریك ، دکتر در طب ، دیپلمه در
دارالفنون شهر بُستن در ممالك متحدهٔ آمریکا و
پرفسور در قابلگی و امراض زنانه در دارالفنون طبی دانور

ترجمهٔ

ذبیح‌الله خان قربان آبادهٔ
محصل طب در دارالفنون آمریکائی بیروت

برلین ۱۳۰۶ — در چاپخانهٔ ایرانشهر چاپ شد
Orientalischer Zeitschriftenverlag Iranschähr G. m. b. H.
Berlin-Grunewald. Friedrichsruherstrasse 37 1927

قیمت در ایران ۵ قران در خارج ۲ شلنگ و نیم

مندرجات



جناب آقای امامقلی خان رئیس طایفهٔ رستم در فارس که مبلغ پانزده
لیره برای کمك بمخارج طبع «دانستنیهای زنان جوان» مرحمت کرده‌اند
و ما هم قیمت کتابرا بجای شش قران فقط پنج قران قرار داده‌ایم

یك همت و هزار عبرت

مرقومهٔ جالب دقت آقای امامقلی خان رئیس طوایف رستم در فارس

من یکی از مشترکین مجلهٔ مجللهٔ ایرانشهر هستم که غالباً از نگارشات سودمند آن استفاده مینمایم. قبل از ذکر مقصود اصلی خود لزوماً فلسفهٔ زندگی و نشو و نما و محل توقف خودرا بیان مینمایم.

من رئیس یکی از ئیلات و عشایر فارس هستم که نام قبیله و طایفه‌ام «رستم» میباشد و از استیفاء جمیع حقوق مدنی و انسانی محروم و بطرز سادهٔ طبیعی احشامی زندگانی مینمایم، ولی فقط در دورهٔ حیات خود چندین دفعه بداخلهٔ ایران مسافرت نموده و یقین کرده‌ام که ترقی و عمران هر مملکت و سیادت هر قوم؛ منوط به‌بسط معارف آنها است و لاغیر.

با درك این موضوع مقدس فعلاً در نقطهٔ زندگانی مینمایم که اگر برای رفع تب گنه‌گنه استعمال کنم باعث تعجب اقارب و نزدیکان حتی مادر و خواهرم گردیده و میگویند: کسی که داروی فرنگی میخورد کافر است. یا اگر گاهی با صابون تنظیف نمایم عبرت للناظرین و عملی محیر العقول است.

اخیراً برای تربیت این قوم و قبیله بخیال تأسیس یك باب مدرسهٔ مقدماتی افتادم که بلکه نوباوگان طایفهٔ خود را بسرچشمهٔ دانش و تعلیم سوق داده و طعم شیرین علم و ادب را بمذاق آنها آشنا نمایم، لیکن مقدرات با من ستیزه نمود و موفق نگردیدم. ولی با زحمات عمده برای اینکه اقلاً کوچکترین خدمتی

به‌ابناء طایفهٔ خود نموده باشم و اندکی امر مهم تنظیف را در میان آنها مرسوم نمایم یك باب حمام بطرز ایرانی (برای اینکه بتوان غسل‌های واجب و مستحب را هم نمود) ترتیب داده‌ام و آنچه مردم طایفهٔ رستم را دعوت به‌استحمام میکنم حاضر نشده و میگویند چون پدران ما حمام نداشته و نمی‌رفته‌اند ما هم نمیرویم و لازم نداریم. این اقدام هم عقیم و بلا نتیجه ماند.

اظهار مطالب فوق برای این بود که مراتب لا قیدی و طرز زندگانی یك جمعیت عمدهٔ از ملت نجیب ایران را تذکر داده باشم ولی علت عمدهٔ این لا قیدی مفرط و علاقهٔ این مردم بدنیا که قسمت مهمی از جمعیت مملکت ما (ایران) را تشکیل میدهند فرمایشات و نصایح و مواعظ آن روحانیین است که اغلب در منابر، برادران و فرزندان دینی خود را مخاطب قرار داده و تفسیر احادیث «الدنیا سجن المؤمن وجنة الکافر» را با بیانات کافی وافی بگوش آنها میخوانند و آنها را در این دار فانی میهمان میدانند و میفرمایند شما در این عالم میهمان هستید و برای مؤمنین خداوند در بهشت عمارت، حور، غلمان، درخت طوبی، آب کوثر و لوازم تعیش حاضر ساخته و مهیا کرده است.

چون ما هم فرمایشات آقایان را یقین داریم که راست است و مطمئن هستیم که در این دنیا میهمان هستیم و بدون هیچ زحمت و مشقتی برای ما در آن دنیا خانه ساخته‌اند و لوازم زندگانی را تمام مهیا نموده‌اند، این است که هر وقت نگارشات امروزی را که راجع به‌تغییر وضعیت در صفحات جراید یا مجلات مشاهده میکنیم افسانه می‌شمریم و قصه میخوانیم. انصافاً از آن دانشمند نحریر سؤال میکنم که حق با ما است یا نه؟

درقسمت آزادی. آزادی بهترین حربهٔ اشخاص امروزی

است که عوام بیچاره و مردم سابق الذکر را بوسیلهٔ آن اغفال نموده و آن را با برخی جمله‌ها تزیین کرده و مقاصد خود را انجام می دهند و تحصیل معاش و مقام مینمایند.

گمان میکنم استعمال این کلمهٔ «آزادی» با وضعیات فعلی مملکت منافات داشته باشد، زیرا کسی که باید موضوع آزادی را تعقیب و عملی نماید آقایان وکلا و وزراء و لیدرهای احزاب سیاسی و مقتدایان جامعه هستند و حال آنکه خود آن آقایان فهمیده‌اند و از آزادی حقیقی سوء استفاده مینمایند، زیرا که هر یك از طبقات مذکوره بتفاوت حال و مال صد هزار و پنجاه هزار الی دو سه هزار نفر بندهٔ زر خرید دارند که از دست رنج عباد خود اعاشه و استرزاق میکنند و از نتیجهٔ حمالی و فعلگی آنها دارای عمارات و پارکهای عالی و فروش غالی و مبل و میز و صندلی و بالاخره تمام لوازم اشرافیت می‌شوند و اگر عباد و بندگان زرخرید آزاد شدند بدیهی است سیادت آقایان از میان میرود و نان‌دانی پاره می‌شود، مشتشان باز میگردد و همه یکسان می‌شوند. با این حال واضح است هیچ فردی راضی بضرر خود نخواهد شد و بدین مناسبت کلمهٔ آزادی هم عملی و حقیقی نمیشود.

بعقیدهٔ من که یك نفر [illegible] است این عنوان را تغییر دهند و اسمی از آن نبرند و بجای کلمهٔ آزادی امروزی کلمهٔ دیگر استعمال شود که مطابق با واقع باشد، زیرا تا در دنیا ملك فروشی رواج است و آدم فروشی معمول است و کسی هم که بندهٔ زر خرید دگری شد، وجداناً موظف است حتی‌الامکان تراضی معبود خود را بعمل آورد و الا خیانت نموده و جنایت کرده و خواهی نخواهی مجازات خواهد شد و چون نسلاً بعد نسل املاك بارث میماند، زر خرید هم باو مربوط خواهد ماند.

پس کلمهٔ آزادی را استعمال کردن و مشتی از مردم ساده‌لوح بدبخت را گول زدن جز اغفال و گوش‌بری نتیجهٔ در بر دارد یا نه؟

باری با اینکه در این سه چهار سال اخیر خسارت طاقت فرسای عمدهٔ به بنده وارد شده مع ذلك بوسیلهٔ آقا خلیل افتخارالتجار کازرونی وکیل ایرانشهر پانزده لیره تقدیم میدارد که در طبع «دانستنیهای زنان جوان ترجمهٔ ذبیح‌الله خان قربان» مساعی جمیله مبذول و عالم مطبوعات را مساعدت و بنده را از مطالعهٔ آن بهره‌مند و ممنون فرمائید.

از ممسنی — اقل امامقلی رئیس طوایف رستم

سرآغاز

روز بروز واضحتر می‌شود که نفوذ و تکالیف زن در حیات اجتماعی اقوام بیش از آن است که تا کنون تصور میرفت. مقام زن در حیات اجتماعی بشر بمثابهٔ ریشهٔ درخت است و چنانکه ریشهٔ درخت اگر سالم و قوی باشد شاخها و برگها و گلها و میوه‌های آن هم حتماً سالم و قوی و زنده و بارور می‌شود، همین طور اگر زنان یك قوم که بنیهٔ اجتماعی او را تشکیل میدهند فکراً و روحاً و جسماً و عقلاً و عملاً سالم و قوی و تندرست باشند، آنقوم دارای ثمرات شیرین حیات و سعادت و بقا خواهند رسید.

بدبختانه زنان ایران، از نعمت تربیت و تعلیم بی‌بهره مانده‌اند و بدین سبب تمام افراد ایرانی هم بگرداب زبونی و غفلت و خرافات و بدبختی فرو رفته‌اند و چند نفر باسواد و عالم هم که پیدا می‌شود چون تنها یکطرف علم را بطور تئوری دارا هستند و بعلم خود هم عمل نمیکنند بدان جهت علم آنها جز وبال ثمری نمیدهد.

این کتاب که تقدیم جهان زنان میشود دارای هر دو جنبهٔ علم و عملست یعنی بدادن معلومات و نصایح اکتفا نکرده بلکه راه عملی کردن آنها را هم نشان داده و با دلایل حسی و مثالهائیکه از زندگانی روزانه برداشته صحت و حقیقت و فایدهٔ آنها را ثابت و روشن ساخته است. ازین حیث این کتاب بهترین و نخستین کتابی است که

در زبان فارسی درین موضوع مهم نشر می‌شود و مخصوصاً آقای ذبیح الله خان قربان آبادهٔ در این ترجمه زحمت زیاد کشیده و بطوری ساده و شیرین و خوب ترجمه کرده‌اند که هر زن ایرانی که مختصر سواد داشته باشد میتواند از آن بهره‌مند شود.

اگر آرزو دارید که ایران آباد و اهل آن خوشبخت و شاد گردد بتربیت دختران خود بکوشید و این کتاب را جهیز آنها سازید. و اگر میخواهید کار خیر و مفیدی کرده و قرض خودتانرا بوطن ادا نموده باشید این کتابرا بدوستان و آشنایان خود توصیه کنید و بزنان بیچاره و بیمایه هدیه دهید و اگر حس فداکاری و عشق خدمت بانسانیت در دل شما زنده است این کتابرا برای زنان بی سواد بخوانید و آنها را از چاه ذلت و بدبختی که نتیجهٔ جهالت است برهانید. آیا بزرگتر ازین کار با ثواب تصور میتوان کرد؟

برلین — مهر ماه ۱۳۰۵ — ح. ك. ایرانشهر

دیباچه

مشاهدهٔ حالت بدبختی و جهالت مادران ایرانی حتی در ایام طفولیت که قوهٔ حساسه و مدرکه ضعیف است مرا بی‌نهایت متأثر و متألم می‌ساخت. هر چند شخصاً در فامیلی نشو و نما کرده بودم که بالنسبه دارای محیط روشن‌تر و آزادتری بود ولی موقعیت اسفناك و حالت سهمناك زنان ایرانی را که میدیدم طاقت تحمل آنرا نداشتم و از همان وقت نزد خود تصمیم قطعی گرفتم که باید دامن خدمت را بر کمر زده به‌اندازهٔ قوه و مقدور به‌جهان زنان ایران خدمت نمود. اما برای اجرای این نیت میدانستم که باید قبلاً خود را با یك اطلاعات کافی مجهز سازم. بنا بر این در هر گوشه و کنار در جستجوی کتب و مجلاتی بودم که مربوط به‌جهان زنان بود. خوشبختانه پس از آمدن به دار الفنون آمریکائی بیروت برای تحصیل طب به‌این آرزوی دیرین خود رسیدم و وقت را غنیمت شمرده به‌استفاده از کتب و مجلاتی که در کتابخانهٔ دار الفنون موجود بود پرداختم در ضمن نیز مترصد بودم که بعلاوهٔ تجهیزات قوای فکری خود برای خدمات آتیه اگر کتب مناسب مفیدی بدست بیاورم برای خدمت بمادران عزیز ایرانی خود ترجمه کنم این بود که در ضمن مطالعات به‌این کتاب « دانستنیهای زنان

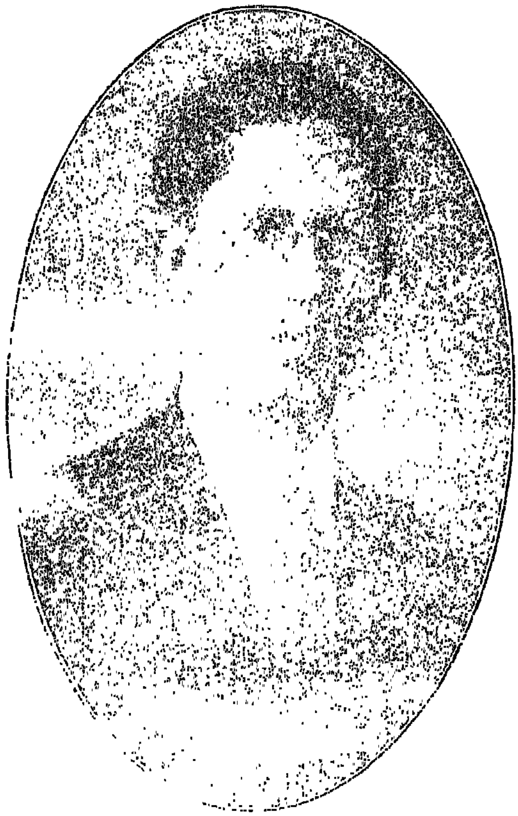
جوان» برخورد نمودم و پس از دقت و مطالعه در آن ملاحظه کردم که مطالب عالیهٔ این کتاب کاملاً مطابق احتیاجات مادران ایرانی است ، زیرا خانم محترم «دکتر دریك» با یك بصیرت تامی و یك تجربیات عمیقی از روی اساس علمی نظریات خود را برای



خانم آمریکائی دکتر «درایك» مؤلف کتاب

راهنمائی و هدایت مادران با یك اسلوب خیلی سادهٔ مطلوبی بیان کرده است. هرچند بواسطهٔ نداشتن قوهٔ ادبی نتوانسته‌ام کاملاً آن نکات دقیقهٔ مصنف را بفارسی ترجمه کنم ولی از آنجائیکه

مطالب این کتاب جامع و کامل است هر قدر هم بد ترجمه شود باز نتایج و اثرات خود را در خوانندگان خواهد داشت و امیدوارم خوانندگان محترم بیشتر به‌مطالب آن اهمیت داده از انشاء و ادبیات



آقای ذبیح الله خان [illegible]
محصل طب در دارالفنون [illegible]

آن صرف نظر فرمایند زیرا با کمی وقت یک نفر محصل بیشتر از این متوقع نباید بود.

اگر چنانچه یک عده از جوانان ایرانی که با زبانهای غربی

آشنا هستند هر یك همتی گماشته در عوض ترجمه کردن رمانها و حکایات، این قبیل کتابهای اجتماعی را ترجمه نمایند در اندك مدتی دامنهٔ کتب فارسی توسعه پیدا کرده مادران میتوانند بوسیلهٔ استفاده از این قبیل کتابها بر معلومات مادری خود بیفزایند و یك نسل پاکتر و مقدس‌تری برای آتیهٔ مملکت تهیه کنند. امروزه اغلب قصص و رمانهای اروپائی بفارسی ترجمه شده است که بسیاری از آنها بحال جامعه مضر است ولی کمتر اشخاص کتابهائیکه مربوط به‌احتیاجات اجتماعی مخصوصاً دائرهٔ نسوان باشد ترجمه کرده‌اند اگر چه تمام تقصیر را بر گردن مترجمین نمی‌شود گذاشت زیرا روحیات عامه بیشتر مایل به‌آن قبیل کتب است چنانکه اگر کتاب بسیار مفیدی مثل «راه نو» نوشته و یا مثل این کتابی ترجمه شود به‌زحمت فروش رفته باعث ضرر مطبعه و یأس و نومیدی نویسنده یا مترجم می‌گردد این است که هیچکس در این میدان قدم نمی گذارد و اگر کسی همتی گمارد حقیقتاً قابل تمجید است. چنانکه پس از اتمام ترجمهٔ این کتاب بچندین مطبعه اطلاع دادم که با کمال میل حاضرم نتیجهٔ زحمات چندین ماههٔ خود را بدون هیچ درخواست و چشمداشتی تقدیم هیئت جامعه نمایم، ولی تنها جوابی که برای من رسید همان از طرف مدیر محترم ایرانشهر بود که مرا تشویق و بالاخره هم برای طبع آن همه قسم جانفشانی نمودند.

خوب است از طرف عموم ایرانیان مخصوصاً خانمهای محترمه که این کتاب برای آنها نوشته و ترجمه شده است قدردانی نموده اقلاً از مطالب عالیهٔ آن استفاده نمایند، زیرا یکی از پروفسورهای معروف انگلستان در تعریف این کتاب چنین مینویسد:

«دکتر دریك در نوشتن این کتاب بزرگترین خدمتی را که ممکن است یك نفر بنوع خود بکند نموده است زیرا مطالبی را

آکه در این کتاب گنجانیده است اساس ترقی و سعادت نوع بشر است و هر کس کتاب او را باکمال دقت بخواند یقین است اثرات بزرگی در حیات او خواهد داشت.»

پس شما ای خانمهای محترمیکه مادر شده‌اید یا اینکه در صددید خود را برای این مسئولیت بزرگ حاضر کنید این را بیقین بدانید که مقام شما بالاترین مقام است و در دنیا چیزی بزرگتر و مهمتر و محترم‌تر از مادر نیست، قدر این موهبت را بدانید و برای اینکه خود را مهیا و آمادهٔ این مقام مقدس نمائید مطالب و مندرجات این کتاب را با کمال دقت خوانده تا میتوانید نصایح مشفقانهٔ این دکتر مجرب بزرگوار را عمل نمائید. یقین است در این صورت نه فقط خود را خوشبخت خواهید ساخت بلکه بزرگترین خدمت را به‌فامیل و جامعه و ملت و بالاخره به‌نوع خود نموده‌اید.

ای خانمهای محترم و مادران آتیهٔ مملکت! بدانید که تنها امید ترقی ایران شماها هستید. قرن بیستم قرنی است که دور ترقی و خدمت زنها است، وقتی است که زنان قدر و قیمت خود را فهمیده به‌اهمیت مسئولیت اجتماعی خود پی برده‌اند و مردان نیز دریافته‌اند که با یك بال شکسته بدون تعاون و تعاضد جامعهٔ نسوان در اوج ترقی و سعادت پرواز نتوانند کرد. حال موقعی است که شما استعداد ذاتی و قابلیت فطری خود را نشان دهید و حقوق طبیعی خود را در دست گرفته موقعیت خویش را در جامعه استوار نمائید. زنان غرب و اغلب ممالك شرق بیدار شده در تلاش و کوششند و میخواهند از قوه و قدرتی که خداوند در وجود

آنها ودیعه گذاشته است استفاده نمایند و به‌بدبختی و شقاوت نوع بشر خاتمه دهند. امروزه علماء بزرگ اقرار میکنند که زن و مرد از هر حیث مساوی میباشند، آن فکر غلطی که تصور میرفت استعداد و قوهٔ دراکهٔ زن از مرد کمتر است ثابت شده است که ابداً اساس علمی ندارد. امروزه زنها پیشوای صلح و سلام شده‌اند و بیرق وحدت عالم انسانی را برافراشته‌اند. تمام امیدواری و چشم‌داشت عالم بآنهاست که آتیهٔ بهتری برای نوع بشر تأمین نمایند. پس شما که مقدرات یك مملکت چندین هزار ساله را در دست دارید، راضی نشوید که شهامت و محاسن اخلاقی این ملت روز بروز تحلیل رود. بیائید شما هم مانند زنان ترك و چین و هندوستان و ژاپون که بمراتب موانعشان از شما زیادتر بوده و در اثر همت و جانفشانی موفقیت پیدا کرده‌اند، جنبش نموده آتیهٔ ملت و مملکت خویش را تأمین کنید.

بهترین وسیله برای اجرای این خدمت این است که دختران و پسران باروری برای جامعهٔ ایرانی تهیه نمائید. این مسئولیت بزرگ بر عهدهٔ شماست و باید سعی کنید که حتی‌المقدور آن را در نهایت کمال انجام دهید. یك راه برای رسیدن به‌این مقصود خواندن این کتاب است که جامع بهترین دستورالعمل‌های حیاتی میباشد و من با یك دنیا امیدواری ترجمه نموده تقدیم آن مادرهای عزیز که سعادت ایران را طالبند مینمایم و امید قوی دارم که در آتیه نیز موفق بترجمهٔ بعضی کتب دیگر در این قسمت بشوم. در خاتمه برای اینکه بیشتر اهمیت خواندن این قبیل مندرجات را مجسم کنم مقدمهٔ خود را به‌این دو شعر تمام میکنم:

به که هر دختر بداند قدر علم آموختن
تا نگوید کس پسر هشیار و دختر کودن است
دامن مادر نخست آموزگار کودك است
طفل دانشور کجا زائیده نادان مادری

بیروت — ذبیح قربان

۱ – دانش یك زن جوان

«چه چیزها را باید یك زن جوان بداند؟» یك سؤال خیلی بزرگ مهمی است که ممکن نیست آن را در یك کتاب مفصل جواب داد، اما مقصد ما از تصنیف این کتاب این است که باعث شود تا دوشیزگان قبل از دخول در محیط مقدس ازدواج قدری راجع به وظایف و تکالیف خود فکر کنند.

از زمان دوشیزگی تا مرحلهٔ زنیت یك قدم خیلی کوتاه کوچکی است ولی خیلی مخوف و دارای مسئولیتهای زیاد می باشد. اگر در ایام دوشیزگی امیدهای بزرگ داشته با بهترین حالت ممکن، زندگانی کرده باشید برای این مرحلهٔ جدید و تکالیف دشوار آن حاضر خواهید بود ولی بدبختانه درصورتیکه در این مدت از حالی بحالت دیگر شیفته فکر ثابتی نداشته‌اید چنانچه اغلب دخترهای امروزه این قسم رفتار میکنند یقین است که نمیتوانید تصور کنید که روزگار برای شما چه آتیه تهیه و تقدیر نموده است.

پس از ورود بمرحلهٔ زناشوئی، پیدا شدن یك محیط جدیدی را برای خود احساس خواهید کرد یعنی یك قربانگاه جدیدی مشاهده خواهید کرد که قربانیهای آن فقط محبت، اعتماد، حیات بذل مساعی جمیله و کار میباشد. این احساسات نه تنها برای شخص شما است بلکه همینطور برای آن شخصی است که در تمام دنیا او را برای شرکت در حیات عزیز خود اختیار و انتخاب کرده‌اید

خداوند میفرماید: «چون تنهائی مرد را مشاهده کردم که خارج از عدالت است لذا زن را برای مساعدت او خلق نمودم.»

از این جمله چنین مفهوم می‌شود که ایزد توانا پس از خلقت مرد و مشاهدهٔ احتیاج او بیك کمکی عنایت و نعمت را بر او تمام کرده زن را مساعد و کمك مرد خلق فرمود.

یقین است که در خلقت زن برای کمك و همراهی با مرد رتبه و مقام پستی باو عطا نفرموده بلکه او مستقل بوده بخودی خود دارای شغل و رتبهٔ مهمی میباشد. با وجود اینکه در بسیاری از امور، زن مغایرت کلی با مرد دارد ولی نمیتوان گفت از مرد پست‌تر است برای اینکه انجام نصف مهم امور عالم راجع بزن است. بنا براین ای خانمهای جوان عزیز! حیات ازدواجی خود را با تصور اینکه یك رتبه و مقام بزرگی را حائز شده‌اید شروع نموده سعی و جدیت نمائید که خودرا درخور و آمادهٔ این رتبهٔ مقدس بسازید.

بعضی از شماها درعهد دوشیزگی در خانه‌های اشخاص متمولی بزرگ شده‌اید که کاملاً میلها و تقاضاهای شما پیش از اینکه آنها را اظهار کنید مجری می‌شده است و عادت کرده‌اید به اینکه خواهش‌های شما فوری اطاعت شود، اما ممکن است آن کس را که شما برای شرکت در زندگانی خود اختیار کرده‌اید نتواند تمام امیال و خواهش‌های شما را مجری دارد ولی از آن طرف یقین داشته باشید که در روشنائی محبت و یگانگی هرگز شما آن فراوانی و راحتی را گم نخواهید کرد، پس فکر و تأمل کنید قبل از اینکه یك بار سنگینی بر دوش شوهر عزیز خود بگذارید که از قوهٔ او خارج باشد. به این عقیده با کمال اتقان متشبث شوید و در نهایت الفت و یگانگی سعی کنید که بدین وسیله محبت و اتحاد را زیاد نموده دوش بدوش متحداً کار کنید تا از حیث اخلاق و اعمال که بهترین سرمایهٔ حیات است خود را قوی و متمول سازید.

یك عدهٔ دیگری از شماها از خانواده‌های فقیری بخانهٔ شوهر آمده‌اید که در زمان دوشیزگی، احتیاج، بشما تعلیمات اقتصادی داده و شما را مجبور بدقت کامل در امور نموده است بطوریکه ندرتاً براحتی و آسایش زندگی کرده‌اید اما شاید آن شخصی که شما را برای زوجیت خود انتخاب مینماید متمول بوده حاضر است با کمال میل جمیع وسایل راحتی شما را فراهم کند بطوریکه دیگر لازم نباشد تدابیر و معلوماتی که در سابق برای رفع احتیاجات خود بآن عادت کرده‌اید فعلاً بکار برید پس بدانید و آگاه باشید ای خانمهای محترم که حیثیت شما بمراتب از طبقهٔ اول که ذکر شد مشکل‌تر بوده بمشکلات بیشتر مصادف خواهید شد و این دعوت فراوانی و راحتی که تا بحال بآن عادت نکرده ولی فعلاً بآن مسرورید در آتیه برای نجات و استقلال اخلاق و اعمال شما در صورتیکه تجربیات و دروس سابقهٔ خود را بکار نبرید و در این حیات پر مسرت آنها را فراموش کنید یك دام و امتحان بزرگی خواهد بود.

در آن چند یوم قبل از عروسی که جمیع کارها مرتب شده و نقشه‌ها طرح شده است فکر اینکه ما بین تصورات و حقایق تفاوت بزرگی است مانند یك صاعقه بر شما حمله میکند و تنها استقامت و احساسات نورانی و لطیفهٔ شماست که میتواند از آن جلوگیری کند. در این موقع است که شما بمنتهای مقاصدی که از ابتدای بلوغ تا بحال در آن تعمق کرده‌اید نائل شده‌اید. در هر روزی از ایام دوشیزگی شما برای خود نقشه‌هائی برای روزی که یك نفر زن خواهید شد کشیده‌اید و بخود نویدها داده منتظر بوده‌اید که نامزد شما تمام وسایل و اسباب را فراهم کرده فقط قسمت شما اینست که بآنخانهٔ تهجیز شده داخل شوید و خودرا ملکهٔ آن قرار

دهید و زندگانی ناقص او را بوجود خود تکمیل نمائید. اگر محبت شما را راضی کند که باین امر رضایت دهید و اگر دارای شجاعت و شهامت قوهٔ اخلاق و صبر و استقامت کافی میباشید مانند یك روح در دو جسد متفقاً مشقات حیات را متحمل شده بهترین و قشنگترین زندگانی را ترتیب داده عالم را بوجود خود زینت داده پر برکت خواهید نمود.

اگر بواسطهٔ عللی اتفاقاً بعضی از شماها داخل در مرحلهٔ زناشوئی بشوید بدون اینکه سابقه به تکالیف و وظایف آن داشته یعنی در ایام دوشیزگی خود را برای مسائل و مسئولیتهای بزرگی که در خانهٔ شوهر برای شما پیدا می‌شود حاضر نکرده‌اید ابداً مشوش و مضطرب نگردید زیرا هنوز وقت نگذشته است و اگرچه باید در یك مدت خیلی کمی تجربیات و معلومات چندین ساله را بیاموزید ولی اگر تمایل و احساس اینکه باید هرچه زودتر خود را برای خانه‌داری و مادری حاضر کرد در شما وجود داشته باشد حتی تا آن روز اخیر هم میتوانید بواسطهٔ مطالعهٔ کتب و کمك سایر مادرهای مهربانیکه بواسطهٔ تجربه معلومات خود را تحصیل کرده‌اند استفاده نمائید و بزودی خود را برای این مرحلهٔ زندگانی حاضر کنید.

شاید بعضی از شماها بمحیط مقدس زناشوئی با ترس و لرز نزدیك شده از تکالیف و زحمات آن میترسید. این احساسات غلط بواسطهٔ این است که تعلیمات اولیهٔ شما خطا و خراب بوده است در صورتیکه ابداً جای تشویش و اضطراب نیست زیرا زن از حیث قوای بدنی قسمی خلقت شده است که بدون تحمل هیچ زحمت و صدمه در کارهائیکه باو در خانواده راجع است میتواند اقدام نماید. اگر مختصری در تناسب قوای جسمی و فکری زن دقت

شود مناسبت آنها را برای مقاصدی که خداوند تعیین نموده است درك خواهید کرد.

مثلاً حساسیت سلسلهٔ اعصاب زن از مرد کامل‌تر است. قلب و شریانهای او در جریان خون سریعتر میباشند، مغز او تیز فهم‌تر و عضلات او مانند مرد خشن نیست. از حیث قوای عقلی و منطقی دارای یك قوهٔ دراکهٔ عالی میباشد که در اغلب مسائل در صورتی که مرد هنوز فکر میکند دریافتن راه حل زن به جواب و نتیجه زودتر میرسد. اگر چه قوت زن کمتر است ولی دوامش بمراتب زیادتر از مرد است. در انجام امور او کم جرئت‌تر از مرد است ولی صبر و حوصلهٔ وی زیادتر است. عملیات او کم است ولی ذوق و سلیقه‌اش بمراتب بر مرد فزونی دارد، جاه طلبی او در تحصیل شغلهای پر مسئولیت کم است ولی صبر و تحمل او در اجرای کارهای کوچك پر اهمیت که ایام را شیرین و روزگار را تمکین می‌سازد از مرد بیشتر است. تمام این اختلافات باعث می‌شود که این جنس لطیف را در نظر مرد محترم و مطلوب بسازد و بالاخره تمام اعضاء و جوارح هیکل زن بطوری ترتیب داده شده است که او را کاملاً برای مقاصد مهم مادری مناسب می‌سازد.

هر زن جوانی باید قبل از ازدواج از مطالب ذیل اقلاً جزئی اطلاعی داشته باشد:

۱ — ترتیب و تنظیم بدن انسانی و جوارح و اعضائی که هر قسمتی را تشکیل میدهد با فواید و خاصیت هر یك از آنها.

۲ — قواعد و قوانینی که برای سالم و صحیح نگاهداشتن این اعضاء مختلفه لازم است و غذاهائی که برای تغذیهٔ هر قسمت لازم است.

۳ — طریقهٔ لباس پوشیدن چه از حیث ملاحظهٔ قوانین حفظ

الصحه و چه از جهت نزاکت و نظافت که خود را قشنگ و مطلوب جلوه دهند.

٤ — طریقهٔ ورزش کردن با قواعد علمی بطوریکه عضلات و سلسلهٔ اعصاب خود را تقویت نموده خون با کمال قوت جریان نماید.

٥ — مقدار وقتی که برای راحتی لازم است که قوای تحلیل رفته بازگشت نماید و قوای روحی بشاش و خرم گردد.

٦ — از چه چیزهائی باید خودداری نمود که برای صحت بدن مضر است.

٧ — مانند یك عضو مهم خانواده باید مسئولیت‌های خود را در مقابل وجدان خود دانسته اوقات عزیز خود را به بهترین قسم که ممکن است در نسل‌های آتیه که از او پیدا می‌شوند اثر کند مصروف دارد.

٨ — در صورتیکه تزاید و تناسل از واجبات حیات است پس باید خود را برای انجام این امر مهم حاضر و آماده سازد.

٩ — آیا اعمال و اخلاق و عادات زشتی در خود سراغ دارد که میل ندارد به اولاد عزیز خود ارث بدهد؟

١٠ — تحصیل یك معلومات کاملی راجع به اعضاء تناسلی.

١١ — تأثیرات و نفوذات ارثی و مسئولیتهای اخلاقی که نسبت به نسل‌های آتیه دارد.

دکتر «وامکاپ» میگوید: بزرگترین مسئلهٔ اجتماعی و نژادی امروزه تهیهٔ مادران متدین با اراده است که در قوای جسمانی و عقلانی بدرجهٔ عالی تربیت شده باشند.

در عوض اینکه ما جوانان خود را تشویق و ترغیب کنیم که کاملاً به نفس خود شناسائی پیدا کنند برعکس اغلب آنهائی را که فاقد این معرفت هستند تقدیس و تمجید مینمائیم و در نتیجهٔ

اثرات سوء آن باعث صدمات کلی بعالم اخلاق و صحت آنها خواهد شد. دیگر آن موقع گذشت که دخترها و پسرها هر قدر کم‌رو و ساده و بی‌اطلاع از نفس خود و محیط باشند مورد تمجید و تحسین واقع شوند چه که این جهالت تقدس نیست بلکه برعکس سبب بزرگترین جنایات است در عالم انسانی.

بعلاوهٔ اینکه زنهای جوان باید از جزئیات حالات شخصی خود کاملاً اطلاع داشته باشند آنها نیز باید از چگونگی حالات پدر و مادر خود چه از حیث عقلانیات و چه از حیث جسمانیات با خبر باشند. یعنی باید اطلاعات کامله از فامیل و عائله که بآن متعلق هستند داشته باشند تا بتوانند مقدرات آتیهٔ خود را تا اندازهٔ حدس بزنند.

چنانکه یك نفر گیاه شناس ممکن است کاملاً یك گل سرخی را از حیث رنگ و عطر و فصول برای شما تشریح نماید ولی اگر از جزئیات علمی آن گل از او سؤال شود مجبور است تحقیقات علمی نموده پس از اینکه فامیلهای مختلفهٔ گل سرخ را با یکدیگر مطابقه نمود و سنجید جواب کاملی بشما بدهد بهمین قسم شما ای خانمهای عزیز بفوریت اختصاصات ارثی فامیلی خود را از آباء و اجداد خود تحقیق نموده با یك چشم گشاده و یك فکر بازی در عالم اجتماع قدم بگذارید. نه فقط باید بدانستن اسامی اجداد خود قناعت کنید بلکه اخلاق و اطوار و موفقیت یا قصور هر یك را در هر امری دانسته برای نسل‌های آتیهٔ خود سر مشق قرار دهید.

آیا دانستن فامیل انسان کم اهمیت‌تر از اطلاع بر احوال فامیل یك اسبی است؟ آیا ممکن است شما یك اسبی بخرید و با اینکه یك اسب شجاع دلیری داشته باشید و تاریخ فامیل آن را تحقیق ننمائید؟ آیا در این کنجکاوی که راجع به طایفه و فامیل یك اسبی می‌نمائید ملاحظه کرده‌اید که چطور صفات حسنه و یا

رذیله از نسلی به نسل دیگر نقل می‌شود؟ اما جای افسوس است که انسان در تحصیل تاریخ فامیل حیوانات بیشتر جدیت میکند تا در تحصیل تاریخ حالات و چگونگی اجداد خود! چقدر مفید و لازم است که هر جوانی از زن و مرد اطلاعات کامله از احوالات اجداد خود داشته باشد. بعقیدهٔ من باید این رویه در مدارس نیز تعقیب شده تا اطفال هر یک از رذائل و خصائل فامیلی خود مطلع و بهره‌مند گردند.

۲ – صحت یك زن جوان

برای اینکه در خانه‌داری یك نفر زن کامیاب شده موفقیت حاصل کند باید صحت بدنی او کامل باشد و از این جهت هر زنی باید طریقهٔ محافظت و نگاه‌داری صحت خود را کاملاً بداند. اگر چه ممکن است شوهر او صبور بوده دارای صفات حسنه باشد ولی بطور کلی وجود یك زن ضعیف البنیه در خانه خوشی و سعادت را از آن خانواده دور می‌نماید.

«سر جیمز پاکت» در یکی از نطقهای خود راجع به حفظ الصحهٔ عمومی میگوید: «امروزه ما زیادتر همت و کوشش برای تحصیل صحت لازم داریم. چقدر خوب است همینطور که اشخاص اشتیاق و میل مفرطی در تحصیل شجاعت و حسن و کمال دارند و یا اینکه مایلند که در مواقع ورزش و مسابقه از یکدیگر سبقت گیرند در بدست آوردن صحت و سلامتی نیز همان همت را مبذول داشته و آنرا از اهم امور بشمارند، چنانچه اهالی هر مملکتی در ترقی احساسات ملی در جنگ، تجارت و یا صنعت بی‌اختیارند، همان قسم باید در اکمال صحت عمومی بکوشند. خانمهای محترم باید بدانند که اغلب بیماری و ناخوشی‌ها در اثر بی‌مبالاتی‌های خیلی جزئی پیدا می‌شود. مثلاً بواسطهٔ بی‌مواظبتی مادر در ایام‌ اخورد سالی از اطفال خود امراض مزمنه در آنها تولید می‌شود که در ایام بزرگی دیگر علاج ناپذیر است.

بندرت اتفاق می‌افتد که یك زنی دارای صحت کامل باشد. اگر چه زنها مظنون شده‌اند که تمارض کرده خود را اغلب مریض

معرفی میکنند در صورتیکه صحت آنها خوب میباشد. بعقیدهٔ من این خارج از حقیقت است، زیرا جنس زن صبور بوده در تحمل مصایب و بلایا عموماً پر طاقت‌تر از مرد است چنانکه اغلب متحمل صدمات بزرگ می‌شود بدون اینکه ذرهٔ شکایت کند ولی بدبختانه یك احساس و عادت غلطی مابین زنها رواج دارد و آن این است که خیال میکنند اگر قدری ضعیف و ناتوان باشند یا اینکه اغلب مختصر کسالتی داشته باشند بر ملاحت و وجاهت آنها افزوده خواهد شد. لذا باید کوشش کرد که این عقیدهٔ سخیف را از میان برداشت.

این فقط کافی نیست که در ایام دوشیزگی ورزش نموده تحصیل صحت نمائید، بلکه باید پس از ازدواج نیز سعی کنید که این سلامتی را که بزحمت تحصیل کرده‌اید از دست ندهید و آن را محفوظ دارید. اگر در سال اول زناشوئی مختصر دقتی در این امر بنمائید دیگر بواسطهٔ عادتی که در شما تشکیل می شود تا انتهای عمر خود تندرستی را که نعمت بزرگی است با خود خواهید داشت.

شما باید خود را به‌ورزشهای مفید عادت دهید و با کمال اتقان و استقامت به‌مداومت آن عادات همت بگمارید، مواقع راحتی و تفریح خود را در روز یا شب معین کرده قبل از اینکه تمام قوای بدنی شما از زیادی کار کاملا تحلیل رود راحتی بجوئید نه‌اینکه در یك روز فوق طاقت خود کار کرده روز دیگر را تماماً استراحت کنید.

از آنجائیکه صحت و سلامتی خانواده بدست شما است، در تعیین اطاق خوابی که دارای هوا و جریان کافی باشد قصور ننمائید. اگر تا بحال غفلت شده نوزدی در انجام این امر مهم اقدام

نمائید. نه فقط اطاق خواب شما و سایر اعضای خانواده باید جریان هوا داشته باشد بلکه باید آفتاب‌گیر نیز بوده از گرد و غبار و گازهای سمی محفوظ بماند. این نکته را همیشه در نظر داشته باشید که شخص شما مسئول صحت و سلامتی خانواده میباشد.

بی‌نهایت مواظب و دقیق باشید که رفقا و معاشرین شما در جامعه و خواهش‌های بیموقع وقت شما را تلف نکرده بقسمی که شما را از تکالیف خانوادگی خود بازدارند. این را بدانید و یقین داشته باشید که بزرگترین وظیفهٔ شما انجام امورات خانه است، اگر انصاف داشته و بخواهید مطابق وظیفهٔ خود کاملاً رفتار نمائید.

در شرق معروف است که میگویند: «خانه بر دوش مادر است». در همان دقیقه که شما بزوجیت خود اقرار کردید بمادریت خود نیز اقرار کرده‌اید و مادر خانه محسوب می‌شوید خواه پروردگار آن خانه را بقدوم اطفال مزین سازد یا نه شما مادر را بزرگتر خانه محسوب می‌شوید. بسیاری از زنها هستند که از این مقام بزرگ خود استفاده نموده آن را تقدیر نمی‌نمایند، بخیال خود میگویند زن دارای یك محیط خیلی کوچکی است و فقط در یك خانهٔ محدودی باید مواظبت و پرستاری یکعده از اطفال را بنماید. بلی، محیط او کوچك است در صورتیکه دائرهٔ افکار او کوچك باشد. کجا چهار دیوار خانه میتواند افکار عالی و بزرگ، یك زنی را محصور نماید؟ در داخل همین چهار دیوار است که به‌واسطهٔ اقدامات مجدانهٔ بعضی مادرهای دانا جویهای علم و دانش جاری شده اینهمه اشخاص بزرگ را برای عالم انسانی تهیه می‌نماید.

در همین محیط است که جمیع محسنات دانش و خوشبختی

عالم محصور است. مناسبات محبت و وظایف اجتماعی ابتدا در همین محیط تشکیل شده بعد در عالم اجتماع اثر میکند. پس آیا سزاوار است که این محیط مقدس را کوچك و محدود شمرد! بعقیدهٔ من محیط مادر به‌اندازهٔ بزرگ و جامع است که کمتر زنی پیدا شده است که وظایف آنرا تکمیل نموده باشد و اگر هم عدهٔ قلیلی چنانچه باید و شاید بمحیط خود پی برده باشند از آنهائی هستند که از آوان طفولیت میدان عملیات خود را بزرگ دانسته‌اند و فهمیده‌اند که زن روشنائی خانه است، او شمع قلب شوهر است و معلم و هادی اطفال، او شریك در تمام اسرار و خوشی مرد است و در مواقع غم و اندوه بهترین تسلی دهندهٔ اوست.

بسیاری از زنهای جوان پس از دخول در جامعه لذاید معاشرت و مصاحبت بقسمی آنها را مجذوب و شیفتهٔ خود مینماید که دیگر وقت اینکه به‌محافظت صحت شخصی خود پردازند ندارند، لذا غفلتاً قوای بدنی آنها تحلیل رفته در نتیجه دچار امراض مزمنه می‌شوند و خوشی و سعادت خود و خانوادهٔ خود را از میان میبرند. برعکس یك عدهٔ دیگر به‌انتهای دیگر رفته بکلی از جامعه و معاشرت با دوستان و اقربا کناره میجویند و ایام را به‌تنهائی در خانه میگذرانند. بنابراین تمام دوستان و مصاحبین خود را که ممکن است در ایام شدت و سختی مساعد آنها باشند، از خود رنجانیده از دست میدهند. پس باید حد وسط را اتخاذ نموده یعنی هم با رفقا و دوستان و اقربا با کمال محبت و گرمی معاشرت نموده از مصاحبت آنها لذت و فایده برد و هم باید صحت شخصی را منظور داشته به‌امور خانه رسیدگی کامل نمود. تا ممکن است باید عیش و خوش‌گذرانی را با انجام کار و وظیفه توأم نمود تا آن برکت و سعادت حقیقی خانواده جلوه نماید.

یکی از همسایگان خوش روی بشاش من یك روز مرا به خانهٔ خودش دعوت کرد. در اثنای صحبت سن خود را چهل و دو اظهار نمود. پس از شنیدن این حرف در جواب گفتم: «خانم، من هرگز سن شما را متجاوز از سی تصور نمی‌نمودم.» با یك حالت بشاش گفت: «علت اینکه من اینطور جوان مانده‌ام این است که اگر وقتی خوشی و مسرت در خانه باشد موقعی است که من کارهای روزانهٔ خود را انجام داده جمیع احتیاجات اهل خانه را فراهم کرده باشم. در آن ساعت روز یا شب زمان تفریح و خوشوقتی فامیل است.» این حالت آن زن بود درصورتیکه دارای پنج طفل بوده یکی هم باردار بود. با وجود این قسمت مهم کارهای خانه را شخصاً انجام داده برای جوان ماندن نیز وقت نگاه میداشت.

پس ای خانمهای عزیز! اگر مایلید که اینطور سعادتمند باشید در سال اول زناشوئی خود سعی کنید که این عادات حسنه را ملکهٔ خود نمائید و ساعات کار و تفریح خود را از روی دقت تعیین نمائید.

مطلب دیگر که خیلی اهمیت داشته سعادت و خوشبختی آتیهٔ شما را تأمین می‌نماید اعتماد و اطمینانی است که باید بشوهر خود داشته باشید. در بسیاری از زناشوئی‌ها که ممکن بوده است ایام حیات خود را با نهایت خوشی بگذرانند بواسطهٔ از دست دادن این اعتماد در ماه اول سعادت خود را وازگونه می‌نمایند. بواسطهٔ یك عده از اطرافیان جاهل شما ممکن است اطمینان و اعتمادی که بشوهر عزیز خود دارید از دست بدهید. پس بدانید که این اولین قدم است در خرابی زندگانی شما. اگر خوشبختانه دارای یك شوهر نجیب، مهربان و سلیمی باشید شاید دو مرتبه

اعتماد قلب شما بازگشت نموده خوشبختی را از سر گیرید و الا اگر از آنطرف هم چنانکه اغلب اتفاق می‌افتد، همین رویهٔ ناپسندیده تعقیب شود دیگر گذارشات و آتیهٔ آن خانواده معلوم است چه خواهد بود.

نه فقط این نصیحت را به‌زنها می‌نمایم بلکه شوهرها نیز باید با کمال محبت و شفقت به‌شخصی که خداوند او را برای مساعدت در حیات او تعین کرده رفتار نمایند و بدانند که در صورت ارتکاب خیانتی نسبت به‌او، دیگر نباید منتظر باشند که زن همان احساسات صمیمانهٔ اولیه را نسبت به‌آنها داشته باشد. زیرا خیلی مشکل و دشوار است برای یك زنی که مشاهده کند شوهرش امیال و شهوات نفسانی خود را بر محبت نسبت به‌او ترجیح میدهد و قادر بر این نیست با تمایلات خود مقاومت نموده خیانتی نسبت بآن کسی که بیشتر از هر کس باید در عالم دوست بدارد نماید بلکه آن محبت حقیقی زناشوئی را فراموش کرده به‌اجرای مقاصد زشت خود مشغول می‌شود.

اگر بعضی از دخترها بدانند که شخصی که برای او نامزد شده است این قبیل اطلاعات راجع به‌زناشوئی را ندارد، لازم است بهر وسیله متشبث شده مستقیماً یا بوسیلهٔ بعضی از دوستان او کتابهائی را که شامل این قبیل نصایح و اطلاعات است، برای او بفرستند تا مطالبی را که سعادت آتیهٔ آنها منوط و مشروط بآن است، شوهرهای آنها بیاموزند!

۳ – انتخاب شوهر

هر دختر با هوشی باید قبل از اینکه بحد بلوغ برسد نزد خود فکر کند که آیا آن شوهری کـه در آتیه باید داشته باشد صاحب چه کمالات و اخلاقی باید باشد یعنی در مواقعی که یکی از رفقا و یا اقربای او عروسی می کند آن دختر عاقل باید اخلاق آن داماد را با سلیقهٔ خود مقایسه کند و خود را در محل آن دوستش فرض کرده مشاهده کند که این شوهر را قبول خواهد کرد و آیا چه معایب در او می بیند که سزاوار شوهری نیست. باین رویه تمام حالات و عادات و صفاتی که مایل است شوهر او داشته باشد در نزد خود مجسم کرده تا در موقع لزوم یعنی وقتی که میخواهد یك نفر سهیم و شریك در حیات خود انتخاب نماید معطلی نداشته با یك افکار باز پر تجربه شوهر خود را انتخاب نماید.

«جیمز لن آلن» مینویسد: «کمالهای مطلوب (ایده‌آل) ما بر دو قسم است. قسم اول آن افکار و خیالات عالی است که برای تهیهٔ بهترین آتیه برای خودمان تصور کرده و برای نیل بآن مقاصد سعی و کوشش می کنیم. این قسم اول مثل چراغهای بزرگی است که در بالای برجهای بلند برای هدایت کشتی‌ها ساخته شده است. از این قسم چراغها در جزئیات حیات کسی استفاده نکرده بلکه از دور یك هادی و راهنمائی هستند. آن افکار عالیهٔ ما نیز مانند این چراغ است که فقط بما نشان میدهد که بکدام جهت حیات باید سعی نموده خود را بآن برسانیم. اما قسم دوم آن کمالات مطلوبی هستند که در جزئیات کارهای یومیهٔ خود از آن

استفاده نمائیم. فقط از برای این نیستند که بدانیم از چه سمت باید حرکت کنیم بلکه مانند شمعهای کوچکی هستند که در دست گرفته قدمهای جزئی حیات خود را روشن نموده و بدون هیچ خطر و آزاری با کمال اطمینان بسمت کمال مطلوب بزرگ خود حرکت می‌کنیم.»

بهمین قسم راجع بآن مردی که تا بحال افکار خود را تمرکز داده‌اید و برای خود یك شوهر تصوری کاملی فرض کرده‌اید دچار زحمت و اشکال خواهید شد وقتیکه ملاحظه میکنید که آن افکار عالیهٔ عملی نبوده و از حقیقت دور است. اما چرا این تصورات مشکل بوده و خطرناك است؟ برای اینکه در تمام مدت عمر خود را با آن شوهری که در متخیلهٔ خود فرض کرده بودید مقایسه میکنید و بواسطهٔ مغایرت آن دلتنگ و ملول می شوید. پس ای عزیزان من! بدانید که انسان در دائرهٔ حقایق و چیزهای محسوس زندگی مینماید. تصورات و افکار عالیه در زندگانی یومیهٔ شما چندان اثری ندارد. فقط چیزی که دخالت کلی دارد آن مردی است که شما را برای خود انتخاب می نماید و شما نیز او را بشوهری قبول میکنید.

اما بعضی از صفات و کمالات را هر زنی که خودش لایق مادری باشد حق دارد از شوهر خود منتظر باشد. این انتظار و درخواست باید قبل از انتخاب باشد که باید در صفات او دقت نماید. ولی پس از اینکه آن شوهر را انتخاب نمود دیگر حق ندارد که درخواست بعضی از کمالات و صفات مخصوصه را که او فاقد است بنماید. اگر قبل از زناشوئی کشف گردید که آن مردی که نامزد شما است بعضی از صفات و اخلاق حمیده را دارا نیست نباید خود را فریب بدهید بتصور اینکه پس از ازدواج

ممکن است تدریج صفات حسنه را باو یاد داد یا اینکه بعضی از عادات زشت مضره را از او سلب نمائید، زیرا دیگـر آن زمین قابل زراعت تخم جدیدی نمی‌باشد چه که وقت آن گذشته است و هر رفتار و کرداری که جبلی او شده یقین است تا آخـر عمر با او بوده باعث عذاب جسم و روح شما خواهد شد.

بعلاوه هر زنی حق این انتظار را دارد که شوهری را که در آتیه باید انتخاب نماید مانند شخص خودش پاك و مقدس باشد وظیفهٔ هر زنی است که اطلاعات کافیه راجع باین موضوع تحصیل نماید اما بچه وسیله کسب این اطلاعات را بنماید؟ او باید بهر وسیله است برای تحصیل این اطلاعات تشبث نماید و اگر سعی خود را نموده موفق نشد بهتر است که قدم ثانی برای زناشوئی بر نداشته تنهائی را بر این ازدواج مشکوك خطرناك ترجیح دهد.

باید هر دختری بداند و هشیار باشد که در انتخاب شوهر که بزرگترین مسئلهٔ حیاتی است برای او نبـاید فقط به احساسات محبت و عشق ظاهری کفایت نمود زیرا اغلب احساسات بـرای انسان یك هادی مضلی بوده او را بوادیهای خطرناك و پرتگاههای مهیب دلالت می‌نماید.

صحت بدنی اولین نکته است که باید در انتخاب شوهر ملاحظه شود، زیرا نه فقط فواید شخصی شما در ملاحظهٔ این نکته منظور است بلکه در نسل‌هائی که در آتیه از شما پیدا می‌شود دخالت تام دارد. بنا بر این در انتخاب شوهر به این قضیه باید نهایت اهمیت را داد. در صورتیکه جمیع دکترهای بزرگ بالاتفاق هم‌عقیده هستند که امراض سل، سرطان، خنازیر، جنون، سفلیس و یك عدهٔ دیگر از نسلی به نسل دیگر نقل می‌شود. دیگر تکلیف هر زن با فکر جوان خیرخواهی معلوم است که در صورت عدم

دقت در این انتخاب دارای چه مسئولیتهای بزرگ وجدانی و اجتماعی میباشد. اگر هم شما با استقامت بوده یک حس فداکاری در خود مشاهده میکنید و حاضرید برای اینکه حیات خود را در پرستاری و مواظبت شوهر و طفل مریض خود صرف کنید به این امر رضایت ندهید زیرا بر عالم انسانی یکعده اشخاص ناقص الخلق مریض اضافه خواهید نمود که از وجود آنها جز تحمیل بر جامعه فایدهٔ دیگری متصور نیست، مثلاً شما باید از تاریخچهٔ فامیلی آن شوهری که میخواهید انتخاب بکنید اطلاعات کامله داشته باشید و در افکار و اخلاق و قوای بدنی اجداد او دقت کامل بنمائید چنانکه یك نفر از اجداد و پیشنیان او دارای یك مرض مسری بوده و یا یك عادت مضری داشته خیلی محتمل است که آن مرض یا آن صفت زشت در شوی شما اثر کند و در نتیجه خود شما و اطفال خود را به انواع مصائب حیاتی مبتلا خواهید کرد، زیرا بطوری که تا بحال تجربه شده اطفال بیشتر آن صفات پست و یا آن قوای ضعیف والدین خود را قبول میکنند.

دکتر «گارینسی» که یکی از دکترهای خیلی معروف است اینطور می‌نویسد: «مردهای جوانی که جزئی آثار سفلیس در خون آنها وجود داشته باشد پس از ازدواج بطور یقین این مرض به اطفال آنها نیز نقل می‌شود. در نتیجه هزاران اطفال بواسطهٔ زهر این مرض هلاك شده قبل از تولد ساقط شده‌اند اگر هم بندرت بعضی‌ها زنده بدنیا آمده‌اند یقین است که ناقص الخلقه بوده و اغلب پس از چند روز یا ماهی میمیرند و اتفاقاً اگر عدهٔ معدودی زنده بمانند تا آخر عمر خود در مشکلات امراض جسمی و فکری دچار بوده بالاخره با یك عمر کوتاه پر زحمتی از این دنیا میروند.» از اینجهت است که اولیاء آنقدر در مقابل اطفال خود مسئولیتهای

بزرگ شخصی و اجتماعی دارند در صورتیکه آنها را بامراض ارثی مزمنه مبتلا سازند. باین مناسبت است که در اغلب دول آمریکا دولت قانونی بدون هیچ عروسی را تصدیق نمیکند مگر اینکه قبل از عروسی داماد و عروس را دکترهای قابل حکومتی معاینهٔ طبی بنمایند و در صورت داشتن امراض مسریه از ازدواج آنهـا جلوگیری می‌شود زیرا آن زن و شوهر قابل اینکه پدر و مادر حقیقی باشند نیستند.

دومین نکته که در انتخاب شوهر باید هر دختری در نظر داشته باشد قضیهٔ مالیه و سرمایهٔ اوست که باید ملاحظه کند که آیا این شخص که در آتیه شوهر او خواهد بود قادر بر اداره کردن امورات معاش یك فامیل می‌باشد یا خیر و یا اینکه میل دارد از مالیهٔ زن خود استفاده نمـاید و نفع بردارد در صورتیکه هیچ شوهری حق ندارد باین امید زن بگیرد اگر چه درصورت بودن محبت ثروت زن و شوهر یکی بوده هر دو رفاهیت و آسایش فامیل در نظر دارند ولی قبل از ازدواج باید باین موضوع کمال اهمیت را داد که بعد از آن دچار اشکالات مالی واقتصادی نشوند.

معروف است که مردهای جوانیکه در خانه نسبت به پدر و مادر و خواهر خود خوش رفتاری میکنند در آتیه با زن خود نیز همان رویه را اتخاذ خواهند کرد. بنا بر این خیـلی مفیـد و لازم است که قبل از عروسی دعوت داماد را قبول کرده و بخانهٔ او بروید و باکمال دقت طریقهٔ مماشات و رفتار او را با اهـل خـانه ملاحظه کنید ولی ملتفت باشید که این قسم رفتار تظاهرات مصنوعی نباشد بلکه از روی طبیعت باشد اگر مشاهده کردید که او شخصی است که در جزئیات کار خانه دخالت کرده اوامر زیاد میدهد

و ایرادات جزئی میکرد قدری با خود فکر کنید و ببینید آیا خودرا برای اجرای این قسم اوامر حاضر کرده‌اید و آیا خود را آماده و مهیا می‌بینید که ایرادات او را رفع نموده رضایت خاطرش را با کمال خوبی فراهم بکنید؟ اگر از خود جواب منفی شنیدید نه خود را در زحمت بیندازید و نه راحتی او را سلب کنید بلکه باکمال سادگی پیشنهاد او را رد نمائید زیرا کار نکرده را باز توان کرد ولی افسوس گذشته سودی ندارد.

قسمت دیگری که باید کاملاً در آن دقت شود مسئلهٔ اخلاق و عادات است یعنی هر زن جوانی باید اخلاق وعادات شوهر آتیهٔ خود را ملاحظه کند و ببیند آیا میل دارد بعلاوهٔ اینکه خودش را در صدمه و مشقت می‌اندازد این صفات به اطفال او نیز سرایت نماید و همینطور آیا نامزد او دارای نزاکت و قوهٔ قضاوت و آتش صبر و تحمل و اقتدار و نجابت می‌باشد یا نه؟ و آیا بطور کلی قابل است که صاحب خانه و زن و اطفال بشود؟ حس احترام و شجاعت و راستگوئی و تقدیس و تدبر عموماً صفاتی است که زنها مایلند آن شخص را که از همه بیشتر دوست دارند دارا باشد و این نکته را هم باید در نظر داشته باشند که همان قسم که این صفات و خصائل را منتظرند محبوبشان دارا باشد باید خودشان نیز دارا بوده اگر در هر قسمت جزئی مطابقه نمی‌نماید اقلاً در توازن و مقابله باشد

٤ - تکالیف زن در مقابل شوهر

اولاً زن باید در جمیع صفات و کمالات مساوی با مرد باشد نه رقیب او و تکمیل کنندهٔ نواقص مرد باشد نه شبیه او تا مادامیکه دنیا باقی است زن در جامعه یك مقام مهمی را حائز است و همیشه دارای تکالیف و مشاغل معینه می‌باشد و تا زمانیکه خانه وجود دارد در عالم زن مرکز مهم آن خانواده خواهد بود.

یك زن حقیقی هرگز راضی نخواهد شد که آن هوش و فراست طبیعی، آن لطافت و ظرافت اعضاء، آن قوهٔ دراکه و تیز فهمی، آن استعداد و قابلیت که او را مستعد میکند برای انجام صدها کارهای مختلف در هر روز و آن محبت مادری و آن عاطفهٔ شیرین شخص خود را با هر نعمت و متاعی در عالم تبدیل و معاوضه نماید. بعبارت دیگر یك زن حقیقی به زن بودن خود افتخار دارد و مایل است که زن باشد و نه جنس دیگر و همیشه سعی می‌نماید که بر زنیت خود بیفزاید و آن را کامل سازد.

اگر بواسطهٔ اتفاقات روزگار زنی مجبور شود که در جامعهٔ کار و مبادلات داخل شود و تمام امور حیاتی خود را بشخصه اداره نماید لازم نیست برای موفق شدن در انجام این قبیل کارها که راجع بمرد است آن احساسات دقیقه و آن لطافت و جذابیت شخصی خود را از دست بدهد و آن عواطف شیرین خود را تبدیل به صفات دیگر نماید.

یکی از مسائل بزرگی که هر زن جوان با فکری باید ملاحظه نماید این است که در زمان تدبیر ازدواج دقت نماید که

شوهر او چه نواقصی در زندگانی دارد و سعی کند آنها را تکمیل نماید تا اینکه کمالات خود و او مکمل یکدیگر شده یك حیات کامل با سعادت تشکیل دهند. و اگر پس از ملاحظهٔ احتیاجات نامزد خود مشاهده کرد که استعداد و شجاعت انجام دادن آن قضایا را ندارد بهتر است فکر و تصویر ازدواج با او را از خیال خود بیرون نماید، برای اینکه همانطوریکه تساوی و یکی بودن ذوق و عقیده مابین زن و شوهر یك عامل خیالی مهمی است در حصول بهجت و سرور در یك خانواده همان قسم تکمیل نواقص جزئی یکدیگر در اهمیت کمتر از تساوی سلیقه نبوده در ارتباط حقیقی قلوب آنها دست کاملی دارد.

زن نه فقط باید مایل باشد که اطلاعات کافیه از جزئیات شغل و کارهای شوهر خود تحصیل نماید، بلکه باید از نکات جزئی و راه‌های حل اشکالات آن نیز با خبر باشد که در موقع لزوم با نهایت آسانی و اقتدار بتواند به شوهر خود مساعدت لازمه بنماید خواه آن کمك فکری و خواه عملی باشد. زن باید در مواقع سختی و بدبختی سهیم و شریك مرد باشد، او را نصیحت و دلالت نماید و به قلب او تسلی داده خاطرش را مشعوف سازد، زیرا خداوند یك مقام بزرگی برای زن معین کرده است و آن کمك و مساعدت کردن به مرد است. پس باید هر زن با وجدانی مقام خودرا محفوظ داشته این مرام و مقصد مقدس خودرا انجام دهد.

معروف است که یکی از علل مهمی که صدراعظم سابق انگستان «گلادستان» را یکی از بزرگترین سیاسیون قرن نوزدهم کرد و او را موفق نمود که بخدمات بزرگی به مملکت خود نائل شود، مساعدت و کمك عاقلانهٔ خانم او بوده است با او در جزئیات و کلیات امور. این خانم محترم یکی از زنهای معروف قرن

نوزدهم بوده است و در تحصیل شهرت و بزرگواری شوهر خود دست کاملی داشته است. او این نکتهٔ مهم را میدانسته است که بزرگترین و مهمترین کمکی که زن به شوهر خود می‌تواند بکند این است که امورات خانه و وسائل راحتی او را بقسمی اداره نماید که هیچ زحمت فکری از این حیث برای شوی خود باقی نگذارد. بعلاوهٔ خانه‌داری آن زن بزرگ از راه معاشرت و مماشات با اشخاص بزرگ نیز به شوهر خود کمکهای زیاد نموده است. همان قسم که حیات خود «گلادستان» بتقدیس و بی آلایش معروف است عاطفهٔ خانم او نیز ضرب المثل عصر خود بوده است. البته معلوم است که از اتحاد و تعاون این دو عامل مهم چه نتیجه حاصل می‌شود.

هر خانم جوانی باید کاملاً در علم خانه‌داری مهارت داشته باشد چنانکه معروف است میگویند: «زن اساس خانه است» ژاپونیها عقیده دارند که خانه بر دوش مادر قرار گرفته است. بنا بر این ای خانمهای محترم! این موهبت و وظیفهٔ مقدس را قدردانی نمائید یعنی خانه‌داری که یك نعمت و برکت بی قیمتی است که به شما تفویض شده محترم شمرده مطابق وظایف مقدسش رفتار کنید. شما باید خانه و منزل خود را حتی‌المقدور بقسمی تزیین نموده مرتب و جذاب نمائید که هیچ تماشاگاه یا محل تفریحی در خارج نتواند شوهر شما را در مواقع فراغت و راحتی از خانهٔ خود دور کرده بخود جذب نماید. نه فقط خانهٔ خود را مانند بهشت ساخته بهترین محل راحت و خوش برای او قرار دهید که پس از انجام کارهای شخصی بهترین آرزویش این باشد به منزل آمده ساعات راحت خود را با شما در خانه بسر برد، بلکه باید خانه را یك محل موافقی برای پذیرائی رفقا و دوستان او نیز

ترتیب دهید اگر چه یك شوهر با فکری بدون اطلاع خانم خود مهمان بمنزل نمیآورد ولی باید همیشه خانه مخصوصاً اطاق پذیرائی مرتب بوده باشد که در صورت اتفاق از مهمانهای عزیز شوهر خود با کمال بشاشت پذیرائی نمائید.

هرگز فراموش نمیکنم نصیحت مشفقانهٔ یك عالم روحانی را بیك دختری در روز عروسیش که باو گفت: «ای دختر عزیز من! همیشه بقدری مهربان و مهمان‌نواز باش که هیچوقت یك مهمانی بجز با احساسات خوش و مسرت آمیز از خانهٔ تو بیرون نرود...». آن خانم نیز این نصیحت پدرانه‌را بگوش جان شنیده متابعت نمود و چندین دفعه اتفاق افتاد که وقتیکه مشغول تنظیم و ترتیب امور خانه بود یك مهمانی غفلتاً بر او وارد شد و او با کمال بشاشت و خوشروئی از او پذیرائی نموده از روی صمیم قلب به او خوش آمد گفت و بواسطهٔ همین حس مهمان‌نوازی همیشه در نزد شوهر خود و دوستان او محترم و عزیز بوده ایام خودرا بخوشی و سرور گذرانید.

یك زن جوان باسلیقه حتی بعد از ایام عروسی باید سعی کند همیشه خود را خوش وضع و جذاب نگاه دارد مثلاً بوسیلهٔ گذاشتن یك «روبان» خوش رنگی در روی سر و یك توالت خوبی ممکن است خاطر شوهر خود را مشعوف کرده بخود جذب نماید. این یك عادت خیلی پستی است که بسیاری از زنها مادامیکه در منزل خود هستند ابداً مراعات لباس و نظافت شخصی خود را نمیکنند و از اینجهت ممکن است شوهر آنها در معاشرت و موافقت تام با آنها خودداری نماید. این مسائل جزئی در نگاه داشتن آن محبت اولی خیلی اهمیت دارد و قابل دقت است. اگر چه خود لباس نظیف پوشیدن و زینت سر و صورت اهمیت زیاد نداشته تا

اندازهٔ مؤثر است، ولی چون ملاحظات و علاقهٔ زن را بخوشحال کردن شوهر خود می‌رساند باعث ازدیاد محبت و مهربانی از طرف شوهر شده آن عاطفهٔ اولی بحال خود باقی میماند.

بهمین قسم هر زن جوانی باید از روی میل و شوق طبیعی مادری نماید چه که ازدواج فقط زینت و خانه‌داری نبوده بلکه قسمت مهم آن برای مادری و بچه‌داری است. اگر چه یکعدهٔ کمی عقیدهٔ ایشان مخالف این است، ولی امید است که پس از ملاحظهٔ مضرات آن در بقای نژاد ملی و جامعه این عقیدهٔ خودرا تغییر دهند.

زنها نباید از حد خارج شده فقط منافع شوهرهای خودرا منظور دارند، بلکه از آنجائیکه امر ازدواج یك سره نیست باید منافع هر دو طرف را در نظر داشت. نباید حب خدمت و پرستاری شوهرها آنها را از محافظت قوای عقلانی و جسمانی خود محروم نماید، چه بسیار انفصال‌ها مابین زن و شوهر واقع شده در نتیجهٔ همین غفلت که زنها بکلی از منافع بدنی و مالی و روحی خود گذشته فقط در ترقی شوهر خود کوشیده‌اند. بتجربه ثابت شده است که عدم توازن و توافق و زیاد روی در هرکاری بالاخره منتج بندامت خواهد شد. بعلاوه یك شوهر منصف با فکری هرگز راضی به این امر نخواهد شد، بلکه سعی می‌کند هر چه خودش از حیات نصیب میبرد، خانمش نیز یك قسمت و بهره داشته باشد مثلاً اگر زن به انجام دادن کاری در خانه مشغول باشد ممکن است شوهر او برای او بلند کتابهای مفیده بخواند تا زن او استفاده نماید. در خاطر دارم وقتی یك خانم فاضل نقل میکرد که هر چه معلومات دارد بواسطهٔ شوهر خود تحصیل کرده زیرا شوهر مهربان او تصمیم گرفته بوده است که هرکتابیکه خودش میخواند باید خانم او هم بخواند، چه بسیار اتفاق افتاده بود که

خانم او در آشپزخانه مشغول طبخ بوده است و آن مرد با عاطفه کتابی را که شخصاً دوست میداشته برداشته در حرارت زیاد آشپزخانه نشسته برای خانم خود آنرا میخوانده و شرح میداده است و به این وسیله هر چه خودش معلومات داشته خانم خود را نیز در آن شرکت داده است.

ازآنطرف بعضی از خانمها در راه ترقیات علمی و فکری خود قدری زیادروی میکنند و بواسطهٔ صرف یك قسمت مهمی از اوقات در مطالعه و تقویت قوای فکری خود از انجام دادن کارهای لازم خانه که بزرگترین وظیفهٔ آنهاست باز میمانند. البته بسیار خوب و لازم است که خانمهای محترم مجلات مفیدهٔ علمی و اخلاقی خوانده استفاده بنمایند و یا اینکه مقداری وقت خودرا بمصاحبت و معاشرت با اشخاص عالم یا عالمه گذرانده افکار خود را توسعه دهند و خود را با محیط کاملاً آشنا نمایند ولی این در صورتی لازم و مفید است که وظایف اولی خودرا انجام داده باشند.

بسیاری از مردهای بزرگ عالم عقیده دارند که اگر یك زن با تقوی یافت شد قیمت آن فوق تمام ثروت و جواهرات عالم است زیرا قلب آن شوهر اعتماد کامل به زن خود خواهد داشت و یقین دارد در هیچ موقع چیزی گم نکرده بلکه در هر قدمی که برمیدارد یك فایده در او مترتب است. خوشوقت است وقتی خانم او دهان را برای نصیحت میگشاید و مهربانی و دانش از روی عطوفت از لسان او جاری می‌شود. در مخارجات و مصارفات‌خود کمال اطمینان را داشته از روی رضا و رغبت خرج میکند. در تربیت اطفال خود به درستکاری و پرهیزکاری مطمئن

است و از جهات دیگر نیز فارغ‌البال میباشد. بسیاری از دوشیزگان به این قسم تربیت شده و برای شوهرهای خود یک موهبت بزرگی بوده‌اند. پس هر یک از شماها باید سعی کنید که در این راه از یکدیگر تقدم جوئید بطوری که احترامات شما در نزد شوهران خود زیاد بوده نصایح مشفقانهٔ شما را با یک عالم تقدیر و تشکر قبول نمایند.

٥ - عروسی و تهیهٔ لوازم خانه

بسیاری از جوانان قبل از اینکه لذتی از حیات ازدواجی خود برند یك قسمت بزرگی از مالیهٔ خود را بواسطهٔ مخارجات غیر لازم ایام عروسی و تظاهرات آن تمام مینمایند و خود را از ابتدای جوانی دچار خطر بزرگ افلاس و بی‌سرمایگی می‌نمایند در صورتیکه هیچ این قبیل مخارجات ضروری نبوده فقط برای متابعت رسومات مملکتی و یا تقلید بعضی اشخاص متمول است که این زیادروی‌ها را کرده خود را فقیر می‌نمایند.

یك زن کوچك اندامی که در یکی از خانه‌های پست در همسایگی من منزل دارد یکروز صبح با حالت پریشانی بمنزل من آمده گفت دختر همشیرهٔ مرا در همین دو روزه خیال دارند برای یك جوانی که در یك مغازه شاگرد است عروسی نمایند و من خیلی پریشان خاطر و مضطرب هستم که بچه قسم تحصیل یك پولی بکنیم برای مخارجات نهار روز عروسی و یك دسته موزیك. پدر «گیتی» که میخواهند او را عروسی نمایند نیز در کمپانی با ماهی سی تومان مزدور است و بعلاوهٔ «گیتی» چهار دختر دیگر نیز دارد و تا بحال نهایت امساك و صرفه جوئی در این خانواده شده که همیشه این پنج دختر لباس خوب با فرم و مد جدید بپوشند. از اینجهت ندرتاً در این خانواده گوشت یا کره صرف شده است تمام رختخوابهای آنها بی‌ملافه بوده و در زمستان بخاری‌های آنها بی‌ذغال است. با وجود این آن پیر مرد مبلغی به اشخاص مختلفه مقروض است که در موقع عبور از خیابانها از او مطالبه

میکنند در صورتیکه نهایت جدیت را در کار کردن دارد و در هفته‌ای شش روز از طلوع آفتاب تا غروب مشغول کار است و تمام اجرت و مزد او و زنش را مطابق احتیاجات و مصالح دخترهایش صرف مینماید.

وقتیکه من از او سؤال کردم که چه لزومی دارد با این نداری این پذیرائی در روز عروسی بشود و یك دسته موزیك چه ضرورتی در آن روز دارد در جواب من فوری گفت هر عروسی که از این طبقه بخانهٔ شوهر رفته است در روز عروسی مهمانی مفصلی شده و ضمناً موزیك نیز داشته‌اند و حال اگر ما از اجرای این رسوم چشم پوشی کنیم آیا فامیل داماد چه خیالی کرده و سایرین چه قسم صحبتها در اطراف اینموضوع خواهند کرد. بنا بر این ما مجبوریم بهر زحمت و مشقتی بوده این مبلغ را قرض و تهیه نمائیم که مطابق معمول رسم عروسی را مجری داریم.

پس از چند روز «گیتی» را بقسمی که معمول بود عروسی کردند و پدر بیچارهٔ او را مبلغی مقروض نمودند. او هم پس از اینکه خانهٔ شوهر را با جهازی و هدایای عروسی مزین کرد شروع بیك زندگانی پرخرجی نمود در صورتیکه لباس زیری کاملی نداشته و یك تومان در جیب خود نداشت دست از پذیرائی و میهمان‌داری برنداشته همیشه قهوه و چائی خود را از قهوه خانه‌هائیکه مخصوص اشخاص متمول بود میطلبید و البته پر واضح است که نتیجه و عاقبت این تظاهرات و مخارجات فوق‌العاده برای یك مرد مزدوری چه خواهد بود.

امروزه اکثریت مردم خصوصاً زنها و مردهای جوان آنچه را که خودشان میل دارند و یا اینکه قادر بر تهیهٔ آن هستند میزان زندگانی خود قرار نمیدهند بلکه آنچه را که سایرین در اطراف

یك قضیه و مطلبی ممکن است صحبت کنند مصدر قرار داده مطابق آن رفتار میکنند. چقدر نادر است یك پدر و مادری که باقوال سایرین اعتنا ننموده مطابق قدرت و استطاعت خود دخترهای خود را شوهر داده یا برای پسرهای خود زن بگیرند.

هدایا و جهازی عروس یك آثار خوش است از یك اوقات نادری اما اغلب برای والدین یا سایر اطرافیان عروس که استطاعت خرید آنها را ندارند تولید یك زحمت بزرگی مینماید و بعلاوه وقتیکه آن عروس و داماد صاحب یك مقدار اشیاء و اسباب قشنگ ظریف شدند که برسم هدیه بآنها داده شده است مایلند که برای تکمیل آنها بعضی اسبابهای دیگر نیز بخرند و از اینجهت خود را مقروض کرده تا آخر حیات از حیث امور اقتصادی عقب خواهند بود.

مثلاً معمول شده است که اطاق پذیرائی هر خانمی باید دارای یکجفت بخاری آهن باشد پس از تهیه و نصب آنها در یکی از بهترین اطاقهای منزل یك چند قالیچهٔ قشنگ نیز لازم میشود که تناسب اطاق را تکمیل نماید بعد چند صندلی و میز لازم میشود برای اینکه اطاق خوب جلوه کند چند پرده باید خریده شود بالاخره وقتیکه آن مرد بیچاره حساب میکند می بیند یك مبلغ فوق‌العاده که خارج از استطاعت او بوده برای یك اطاق خرج شده است در صورتیکه زندگانی کردن آنقدر اسباب و لوازمات فوق‌العاده لازم ندارد. وقتی ما خوشبخت خواهیم بود که بهر چه تهیه کنیم اکتفا نمائیم و از بودجهٔ خود خارج نشویم. عموماً این تکلفات پس از تهیهٔ جهاز و گذشتن ایام عروسی تمام نمی‌شود بلکه اشخاصیکه دارای یك درآمد متوسطی هستند عموماً مایلند از اشخاص میلیونر که از عهدهٔ حساب پول خود بر نمی‌آیند

تقلید نمایند در صورتیکه آنها باید پا از کلیم خود خارج نگذاشته مخارجات و احتیاجات خود را مطابق عایدی که دارند موازنه نمایند تمام مسئولیتهای اینکار بعهدهٔ خانمهای جوان است که باید منافع خود و شوهر خود را که در حقیقت یکی میباشد همیشه منظور دارند.

در ایام قدیم وقتیکه مادرهای ما بخانهٔ شوهر میرفتند صندوقهای آنها پر از پارچه‌های کتانی اعلائی بود که بدست خود تهیه نموده بودند و همینطور سایر لوازمات مهمهٔ خانه را همراه داشتند و باشیاء لوکس و بی‌فایده کمتر اهمیت میدادند و زندگانی خود را با کمال سادگی و خوشی ادامه میدادند. امروزه این فریاد احتیاج ما نه از کمی لوازمات است بلکه از داشتن لوازمات و اشیا فوق‌العادهٔ زیادی می‌باشد که ما را از آسودگی و راحتی دور کرده است و بعلاوه این تصنعات و تظاهرات یك مانع و رادعی است مابین ما و خدای خود زیرا که در حقیقت ما صاحب آن اشیاء نیستیم بلکه آنها ما را تصاحب نموده و مانند آقا بما فرمان میدهند.

٦ ـ مناسبات زناشوئی

بواسطهٔ عقاید مختلفه که راجع باین موضوع اظهار شده و بعلت سوء استعمال مسئولیتهای بزرگی که در تکالیف و امتیازات این مبحث بعمل میآید ما بطور بی‌میلی در بحث این قسمت داخل می‌شویم. وقتیکه مشیت الهی در تقدیر ازدواج قرار گرفت هیچ موهبتی را مقدس‌تر از این نسبت بزرگ تعیین نفرمود. اما بدبختانه وقتیکه این عنایت و موهبت بنوع بشر عطا شد بواسطهٔ سوء تصورات و افکار پست هیچ حالت و مناسبتی را در عالم تاریک‌تر و پر گناه‌تر از مناسبات زناشوئی تصور نمودند.

اگر آن قسم که سزاوار است رفتار شود و امتیازات آن را سوء استعمال تمایند اثرات زناشوئی در عالم انسانیت بسیار مؤثر بوده تولید اخلاقهای ناپسندیده نمینماید. اگر بر عکس بخلاف این در راه غلط استعمال شود آزادی‌های آنرا برای اجرای امیال شخصی بکار برند و در جلوگیری آنها مقاومتی تمایند نه فقط آن مواهب و مقاصد مقدس که برای این عطیهٔ کبری منظور شده عقیم و بلانتیجه میماند بلکه اثرات و نتایج بد و وخیمی در اخلاق و آداب انسانی نیز داشته با کمال جدیت در زوال آنها میکوشد.

وقتیکه در عالم زناشوئی برای تسلیم عنان و اختیار خود بشهوات نفسانی داخل شوند و تصمیم نگرفته باشند که مادر یا پدرهای مهربان برای اطفال باشند معلوم است که چه سستی در اخلاق آنها پیدا می‌شود و چطور وجدان و عاطفهٔ خود را کشته به منزلگاه گناه و خیانت وارد می‌شوند. آیا چه چیزهائی است که

باعث بدبختی و سوء اخلاق می‌شود؟ بعقیدهٔ من علل آن خیلی ساده و بسیط می‌باشند: اول خرابی و فساد عقیده است در نتیجهٔ نفهمیدن علت خلقت و فوائد زندگانی در این عالم. دوم افکار و خیالات پست واهی است در تحصیل سعادت و خوشی یعنی تصور یك مسرات پست نالایقی برای خود نمودن. سوم نداشتن شخصیت و قوهٔ اراده می‌باشد که نمی‌توانند از تمایلات شهوانی خود جلوگیری کرده از روی یك اساس متین و محکمی رفتار نمایند. چهارم تصور اینکه حقیقت و روحانیت خارج از قضیهٔ ازدواج است. بالاخره مادرهای جاهل بی‌تجربه هستند که باعث اینهمه اثرات و نتایج وخیمه می‌شوند.

در یکی از مجلات جدیداً نوشته شده بود که اگر آن فرشته که حساب اعمال بندگان را نگاه میدارد هنوز مشغول ادامهٔ کار خود باشد باید هر روزی ملیونها جنایات بر علیه زنان ثبت نماید و در بین این جنایات از همه پست‌تر و مضرتر بعالم انسانی جنایاتی است که مادرهای جاهل در تعلیم و تربیت دخترهای بی‌گناه خود مرتکب می‌شوند یعنی وجدان، شرافت، صحت و آتیهٔ دختران خودرا بامال و ثروت و تظاهرات آن مبادله مینمایند. افسوس و دریغ که فقط خوشی و سعادتی که این دوشیزگان معصوم دارند در همان چند روز کودکی و دوشیزگی آنهاست. آیا برای این درد مهلك دوائی یافت می‌شود و این مرض بزرگ معالجه پذیر هست؟ بعقیدهٔ من نه تا زمانیکه زنها قدر حیات خود را ندانسته و آنرا بیك کاسه آش بفروشند و در اینصورت بزودی حقیقت انسانی از میان خواهد رفت. پس ای مادرهای مهربان! به دخترهای عزیز خود پند دهید و بیاموزید که هیچ نعمتی را در مقابل خوشی و صحت و سعادت خودشان و اطفال‌شان نباید عزیزتر بدارند.

باید باین دو اصل مهم یعنی صحت و سعادت پیش از تمام ثروتها و لذایذ عالم اهمیت دهند و بدانند که زناشوئی یك امر کاملاً طبیعی مقدس است نه یك متاع بازاری. ای خانمهای جوان عزیز! بخودتان راستگو باشید و هر جا ممکن است سعادت و خوشی را بجوئید تصور نکنید که محبت و عشق، قدیمی شده و از مد افتاده است بلکه اینها عواطف ابدی بوده بهترین دلیل و هادی طبیعی هستند که با انگشت خود راه سعادت و خوشی حقیقی ازدواج را نشان میدهند.

هیچ نقمت و بدبختی در عالم فوق زناشوئی بدون محبت نیست اگر چه ملیونها ثروت و تمول بآن اضافه شود، زیرا با نبودن محبت و یگانگی هر اقدامی از امورات زندگی که بیکطرف رجوع می‌شود بنظر سخت و دشوار آمده بلاعوض تصور می‌شود و هر امتیازیکه بیك طرف داده می‌شود از طرف دیگر با بی‌میلی و عدم رغبت تلقی می‌شود در حقیقت حیات برای این زناشوئی بی‌محبت بار سنگینی بوده روزگار آنها را تلخ و زار می‌نماید. اما برعکس چقدر تفاوت در میان است وقتیکه از طرفین علاقهٔ محبت استشمام شود. در این موقع هر ناملایم و اشکالی که در راه حیات پیدا می‌شود محبت تلافی کرده روی آنها را میپوشاند. یعنی درموقعیکه غم و غصه روی میدهد هر دو شریك بوده آنرا به دو، قسمت می‌نمایند از اینجهت تحمیل هر یك کمتر می‌شود نه اینکه دو برابر شده زیادتر شود. در اینصورت حقوق هر یك محفوظ مانده محترم شمرده می‌شود و وقتیکه از معنی خانه این حقیقت را درك کنند که خانه یعنی زن و شوهر و اطفال، آنوقت است که خوشی و سعادت حقیقی روی داده حیات جاودانی پیدا خواهند کرد.

حال بهتر است که این تصورات و نتایج غم انگیز را کنار گذاشته قدری راجع بتکالیف مهم زناشوئی و مسئولیتهای بزرگ آن صحبت کنیم تاکنون چنانچه اکثر مردم رفتار نموده‌اند فقط بفکر راحتی و خوشی شخصی خود بوده در فکر این نبوده‌اند که باید منافع و مسرت یك شخص دیگری را نیز منظور نظر داشت نه فقط در عالم زناشوئی باید آنچه را که بمذاق شخصی شما خوش میآید قبول کرده مطابق آن رفتار نمائید بلکه باید سعادت و کامیابی هر دو را در نظر داشته متفقاً در تقویت قوای روحی و جسمی خود بکوشید.

در خصوص آن وعدهٔ اطاعتی که در وقت انعقاد مراسم زناشوئی مابین زن و شوهر مبادله می‌شود مقالات بسیار نوشته شده و در اطراف آن توضیحات زیاد داده شده است اما وقتیکه دقیق شده کاملاً ملاحظه نمائید خواهید دید که در یك زناشوئی حقیقی ابداً فکر اطاعت یا تخلف نباید وجود داشته باشد زیرا در عالم یگانگی هر یك ارادهٔ دیگری را محترم داشته حتی‌المقدور آنرا مجری می‌نماید نباید اساساً تحکم و استبداد در هیچ طرف وجود داشته باشد بلکه باید هر یك شخصیت و میل دیگری را همیشه منظور نظر داشته اختلافات جزئی در عقاید را محترم شمرند در صورت بودن توافق و اتحاد کامل در کلیات وجود یك اختلاف جزئی ابداً بریشهٔ اتحاد صدمه وارد نمیآورد و هر دو وقتیکه این تباینات جزئی روی دهد اگر از یك طرف کوتاه انداخته مسامحه شود یقین است که بر محبت و عطوفت دیگر اضافه خواهد شد.

مس «بورتون» که یکی از خانمهای مشهور است عقیده دارد که در صورتیکه انسان اختلافات جزئی در عقاید را اهمیت

نداده حاضر شود به دوست و رفیق خود تسلیم شود در عوض یك حس احترام و تواضعی در او تولید خواهد کرد که اگر در یك موقع مطلب مهم و اختلاف بزرگی در میان باشد با کمال خلوص و صمیمیت بدون سخت‌گیری از یکطرف آن قضیه حل شده سوء تفاهم رفع می‌شود این یکی از بزرگترین صفات و کمالات انسان است که در اشتباهات و عملیات جزئی که در مکالمه و یا معاشرت پیدا می‌شود که در اساس و اصول امری دخالت کلی ندارد صرف نظر نموده توجه خود را جلب بآن ننماید بطوریکه آن موضوع بی‌اهمیت از میان برود مکالمه و مناظره‌هائیکه من چنین گفتم و تو چنان کردی همیشه زیاد بوده‌است بجز سلب راحت و آسایش و تولید کدورتهای زیاد هیچ ثمر و نتیجهٔ دیگری ندارد.

درهیچ یك از قسمتهای حیات مانند عالم زناشوئی، انسان محتاج بخودداری و قوهٔ اراده نیست و هیچ رابطه در عالم وجود آنقدر باعث ترقی و تعالی قوای روحی ما نخواهد شد.

در تنازعات و کشمکشهای فامیلی هیچ اشتباهی بزرگتر و پر خطرتر از این نیست که انسان عنان نفس را رها کرده بگذارد طبیعت حیوانی او بر جنبهٔ انسانیتش غلبه نماید. وقتیکه آن حس خودخواهی و شهوات نفسانی غلبه نمود هر ملاحظاتی را از میان برده پامال می‌نماید. خودپرستی که یکی از صفات پست طبیعت انسانی است همیشه یك نقطه و مقصد را در نظر دارد و آن انجام امیال و شهوات نفسانی است در آنموقع انسان هیچ در فکر عواقب وخیمهٔ تمایلات شخصی نیست ولی پس از آنکه آتش حرص و شهوت خود را فرو نشاند با یك دنیا حسرت و تأسف ملاحظه خواهد کرد که چطور وجدان خود را در راه امیال حیوانی خود کشته و محبت حقیقی را پایمال نموده است.

ای شوهرها! بدانید که طبیعت زن بخشنده است و عفو و اغماض از صفات حسنهٔ او می‌باشد در صورتیکه محبت شما در قلب او باشد جسارات و حملات نفسانی شما را که مخالف آداب انسانیت است بدفعات متعدده خواهد بخشید. اما آگاه باشید که وقتی درجهٔ محبت و عفو او به بالاترین حد خود رسیده طاقت او طاق می‌شود و دیگر زحمات و کوشش محبت برای غلبه جستن بر تنفر بیهوده است در اینوقت دیگر هیچ علاج فوری متصور نیست بجز اعطای آزادی کامل. اگر چه عموماً تجاوزات نامشروع از طرف شوهر است ولی این نکته را هم باید دانست که زنها نیز همیشه معصوم و بی‌خطا نیستند در مواقعیکه این اتفاقات ناشایسته در یك حیات مقدسی واقع می‌شود اغلب زنها بواسطهٔ بی‌احتیاطی و اعمال بی‌فکرانه ابتداء توجه شوهرها را بخود جذب کرده بعد خواهشهای آنها را رد می‌نمایند. بهر حال باید آن عادات و اخلاق عفیفه که در زمان دوشیزگی تحصیل شده همیشه محفوظ و ملاحظه گردد. یقین است که اگر این وقار و شخصیت را در مواقع عدیده نشان دهند آنها را در هنگام سختی و تنگدستی بیشتر بیکدیگر مربوط خواهد کرد.

در خانواده‌های انگلیسی معمول است که زن و شوهر هر یك اطاق مخصوصی برای خواب دارند اگر چه در نظر اول با محبت زناشوئی متباین بوده قدری سرد و بی‌عاطفه بنظر میآید اما اینطریقه بهترین وسیله است برای جلوگیری از اشخاصیکه نمی‌توانند در مواقع لازمه خودداری نموده از امیال مضرهٔ خود جلوگیری نمایند. واضح است که باید درب مابین این دو اطاق به ندرت بسته شود اما بودن هر یك در اطاق مخصوص یك عامل مهمی است برای ممانعت از بسیاری تمایلات بیموقع حتی از آن

خصوصیتهائی که در عالم زناشوئی نیز ممکن است نتایج وخیمه داشته باشد. در شرق مثلی معروف است میگویند «سیر نمودن اشتها همه جا و هر موقع خوب نیست» زیرا حیوانات هر وقت طعمهٔ فراوانی بیابند تا بتوانند خود را سیر میکنند فقط انسان است که نفس خود را مخاطب ساخته میگوید چون من اراده کرده‌ام باید صائم شده روزه بگیری. وقتیکه انسان اشتها و تمایلات نفسانی خود را توانست اداره نموده مغلوب و منکوب ارادهٔ خود نماید آنوقت می‌توان گفت برگزیده و در عالم حیوانی سلطان است یعنی دیگر افکار خود را فقط تمرکز بر اجرای شهوات نفسانی خود نداده میتواند درعالم ملکوت با کمال شجاعت پرواز نماید.

باید باشخاص جوان خواه زن و خواه مرد فهمانید که هرگز بیکدیگر نزدیکی نجویند مگر باراده و میل هر دو طرف البته کمتر اتفاق میافتد که رضایت از یکطرف نباشد ولی در صورت ارتکاب یك گناه بسیار بزرگی کرده‌اند. وقتیکه این قضیه را مسلم و از لوازمات مقدماتی ازدواج تصور نمائید ابداً سخت و غیر طبیعی در نظر نخواهد آمد و این کاملاً میرساند که فقط مقصود از زناشوئی فرو نشاندن شهوات نفسانی نیست بلکه مقصود مقدس دیگری که تزاید و تناسل باشد در نظر است.

امید است که در بعضی مطالب که راجع باین موضوع شرح داده می‌شود سوء تفاهم قارئین محترم نگردد زیرا خیلی دشوار و مشکل است که چنین حقایق باریکی را کاملاً مجسم و بیان نمود. اگر مختصر شرحی که در جملهٔ قبل ذکر شد با کمال دقت خوانده شود بخوبی معلوم می‌شود که بیانات من از چه روی و چه اساس است و یقین دارم که رفع هر سوء تفاهمی خواهد شد زیرا هر شخص با مدرك فهمیده میداند که مقصود از تقدیر ازدواج

تزاید و تناسل نوع انسان می‌باشد چنانکه خداوند در اولین کلمهٔ خود به حوا میفرماید «با میوه باش و زیاد بشو تا روی کرهٔ ارض را پر کنی» البته باین رشته خانه، شوهر، زن و طفل نیز توأم بوده با هم متفقند.

پس وقتیکه من میگویم و عقیده دارم که باید بجوانها از زن و مرد تعلیم داد که پس از ازدواج بدون رضایت کامل یکدیگر نباید بهم نزدیکی جویند مقصودم این نیست که ثابت کنم که در عالم ازدواج هیچ قوه و عواملی بغیر از محبت و اراده وجود ندارد چون وضع قوانین راجع باین موضوع هم از قوهٔ من خارج بوده و هم از موضوع این کتاب خارج است لذا بهمین جمله اکتفا نموده میگویم بهترین قانون و هادی اینست که هر یك قوهٔ قضاوت و تفکر خود را بکار برده همیشه مناسبات مقدس زناشوئی را در نظر داشته باشند اگر مطابق این دستور جامع رفتار شود یقین است که به هیچ قوانین و حدوداتی محتاج نبوده بخودی خود آن اتفاق و احترام محفوظ میماند.

این نکته را نیز باید در نظر داشت که در مناسبات زناشوئی یك آزادی کامل بی قیدی وجود ندارد بلکه آزادی تا وقتیست که رفاهیت و آسایش طرفین منظور باشد نه اینکه برای یك نفر راحتی بوده برای طرف دیگر فشار باشد. بخصوص راجع باین موضوع اراده و میل زن باید بیشتر از سایر مواقع منظور و محترم شمرده شود و عدم تمایل او را باید با کمال اهمیت قبول نمود.

بعلاوه در عالم زناشوئی یك کیفیت و حالت عالیتری در محبت و زندگانی می‌باشد که حالات و تمایلات نفسانی فاقد آن کیفیت میباشند این حالت بآن اشخاصیکه پس از تأهل مجبورند چند هفته از امیال نفسانی خود جلوگیری کنند ثابت و محقق

شده است . بنا بر این چرا باید تمایلات نفسانی بر سایر ملاحظات و احساسات وجدانی غلبه نماید. بعقیدهٔ من بسیاری از زناشوئیها را ممکن است یك قسم فحشای نامشروع آزاد خـواند . اگر چه شاید این حرف بنظر بعضی خیلی سخت بیاید ولی مطابق حقیقت و واقع است زیرا وقتیکه آن طبیعت پست حیوانی را نوازش نموده مطابق در خواست‌های غیر مشروع او رفتار نمودید به تدریج آن احساسات روحانی و انسانی از میان رفته کاملاً حیوانیت غلبه می‌نماید. پس ای شوهرهای مهربان! قدری از شیرینی و لطافت محبت بهره برده نسبت بخانمهای عزیز خودرؤف باشید و رضایت خاطر آنهـا را در جمیع امـور مقـدم شمارید.

اگر با یکدرجه انصاف دقت نمائید ملاحظه خواهید کرد هیچ عاملی در دنیا مانند روابط زناشوئی اخلاق را تصفیه و تکمیل نمی‌نماید ازدواج قلب و فکر را برای زراعت اخلاق و عادات پسندیده وسیع نموده حاضر می‌سازد از خودخواهی و خود پرستی کاسته شخصیت اشخاص‌را بالا میبرد بطوریکه بعالم اجتماع از یك زاویهٔ مخصوص و با یك نظر عمیقی نگاه کرده حقایق را آشکار می‌بینند. اما اگر بدبختانه این روابط مقدسه را سوء استعمال نموده با افکار پست تلقی نمایند بعلاوهٔ اینکه دایرهٔ حیات خود را تنگ و پر زحمت می‌نمایند تمام لطافت و شیرینی‌های آن را نیز سلب میکنند و از محصولات مقدس ازدواج که اطفال باشند برکت و سعادت حقیقی را گرفته خوشی زندگانی را از آنها اخـذ می‌نمایند و در نتیجه ملاحظه می‌نمائید که عالم پر از مردمان ناقص‌الخلقه می‌باشند. عموماً اطفالیکه فلج بوده در زبانشان لکنت است و یا قلب‌های آنها ضعیف بوده دیوانه یا مسلول هستند والدین آنها مسئول تولید این قبیل امراض در آنها می‌باشد

و تا مادامیکه ازدواج را یك معاملهٔ بازاری نه یك اتحاد قلبی تصور نمائیم از داشتن این نتایج وخیمه ناگزیر خواهیم بود.

در بعضی مواقع بخصوص نباید مردها بزن خود نزدیکی جویند و مثلاً در موقع بارداری برای فرو نشاندن شهوات نفسانی تقرب بزن نباید جست زیرا بعلاوهٔ اینکه برای صحت زن کاملاً مضر بوده باو صدمات بزرگی میزند و اثرات وخیمهٔ مضری برای آن طفل تولد نشده دارد آن احساسات محبت آمیز و آن عواطف فائقانهٔ زن را که نسبت بمرد دارد کم کرده و شاید بکلی از میان میبرد.

دکتر «هول بروك» در کتاب خود شرح مفصلی راجع باین موضوع مینویسد و میخواهد اثرات قوای فکری و تناسبات محیط مادری را نسبت باطفال خود ثابت کند. در کتاب خود مینویسد که یکروز راجع بیك دختری که عموم را بواسطهٔ حسن و جمال و شخصیت و اخلاق پسندیدهٔ خود مجذوب کرده بود بطوریکه به مراتب از هر حیثیت بر والدین خود تفوق داشت با مادر او صحبت کردم و در جواب من چنین بیان نمود «از ابتدای تأهل من با شوهرم بخوبی آموخته بودیم که چطور مناسبات مقدس ازدواج را نگاه داشته در سایهٔ پر برکت آن زندگانی کنیم. شوهر من باکمال میل و رغبت راضی بود که در ایامیکه این دختر را باردار بودم و حتی مادامیکه او شیرخواره بود بمن نزدیکی نجوید در حقیقت آن ایام خوشترین و راحت‌ترین ایام حیات من بود در هر ساعت قبل از آنکه این دختر تولد شود احساسات مادری در من تولید شده رو بازدیاد بود بطوریکه بزرگترین آرزو و خوشی من توجه از این طفل می‌بود هیچ وقت مانند این مدت مناسبات محبت مابین من و شوهرم باین درجه نرسیده بود من هیچ وقت مانند این مدت از روی صمیم قلب به شوهر خود مهربان نبوده و او را

دوست نمی‌داشتم دائماً مرا با اشکال و اشیاء قشنگ محیط کرده بود و همیشه یك صورت قشنگ کاملی در نظر من مجسم بود. لذا از همانروزیکه این دختر متولد شد همینطور پاك و مقدس هرگز در شب‌ها گریه و بی‌تابی ننموده هیچوقت عصبانی نشده است چهرهٔ او دائماً با تبسم و خنده‌های دلفریب درخشیده و قلب من و پدر خود را با یك عالم محبت دلشاد و خوشنود می‌ساخت و تا بحال که باین سن چهارده سالگی رسیده در تربیت او ذره‌ای اشکال نداشته‌ام و او بالطبیعه در راه راست داخل شده هرگز بی‌صبری و بی‌حوصلگی دراو مشاهده ننمودم. او مدام در مواقع سختی تسلی دهندهٔ من بوده است و از تجربیاتیکه کرده‌ام یقین دارم که تمام این صفات حسنه در اثر آن معاملات حکمت آمیز ایام حمل و شیر خوارگی او بوده است که من و پدر او نسبت باین دختر خود رفتار کردیم.»

تجربهٔ دومی این خانم محترم بکلی مخالف اول بوده است یعنی چنین بیان میکند که چند سال بعد من دو مرتبه در خود احساس کردم که میخواهم برای دفعهٔ ثانوی مادر شوم اما با چه احساسات متفاوتی. شوهر من رویهٔ اولیهٔ خود را تغییر داده عقیده پیدا نموده بود که مقاربت در ایام حمل کاملاً شایسته و جائز است بدبختانه من هم در مقابل این ارادهٔ او قوت مقاومت نداشته مجبور بودم که تسلیم او شوم تا مطابق امیال و تقاضای خود رفتار نماید اما خدا میداند که چقدر در این مدت من عصبانی شده متحمل صدمه وزحمت گردیدم و بعلاوهٔ این که ابداً راحتی نداشتم از همه بدتر احساس کردم که آن محبت اولیه که نسبت بشوهر خود داشتم در تناقص است و عنقریب بکلی از میان میرود.

پسر کوچك من که پس از نه ماه تحمل زحمت و مشقت

پدرش با یك عالم امید منتظر ورودش بود بعرصهٔ شهود قدم گذارد اما چه طفلی که بتوان شرح داد تماماً مخالف طفل اولیهٔ ما یعنی سخیف، بی‌بنیه و عصبانی و دائماً مبتلا بیك کسالتی بود و پس از آنکه پنج سال متواتر انواع مشقات و صدمات در محافظت و پرستاری او متحمل شدیم بالاءخره ناکام از این عالم رفته ما را بفراق خود مبتلا ساخت و در عالم غم و اندوه باقی گذاشت. فعلاً بواسطهٔ این تجربیات عاقل شده میدانم که فقط در عالم یك راه طبیعی و مهمی برای تحصیل اطفال سالم و کامل می‌باشد و در هر موقع و هر جا این شهادت خودرا داده برای اثبات آن حاضرم».

در همان کتاب دکتر «هول‌بروك» شرح دیگری راجع باین موضوع می‌نویسد که ما شواهدی در بین مردمان بدوی داریم که آنها لزوم محدود کردن عدهٔ اولاد خودرا فهمیده بیك طریق صحی سهلی رفتار می‌نمایند. اهالی «یوگاندا» را که در اواسط آفریقا زندگی میکنند بهترین نمونه می‌توان قرار داد. عموماً بندرت آنها بیش از دو طفل دارند و معمول آنهاست که وقتیکه زن آثار حمل در او پیدا می‌شود تا مدت دو سال از نزدیکی جستن بشوهر خود احتراز می‌نماید بعضی طوایف دیگر از اهالی همین مملکت عقیده دارند که اگر بخواهید کاملاً صحت و سلامت زن و اطفال را منظور دارید باید اینمدت فترت را بچهار سال ادامه داد.

بمراتب اتفاق افتاده است که بعضی زنها در ایام حمل یك تمایل فوق‌العاده برای نزدیکی جستن به شوهر خود حس میکنند که در غیر از اینمدت هرگز این هیجان شدید را در خود مشاهده نکرده‌اند باید دانست که این هیجان طبیعی نبوده بلکه مربوط

به بعضی تحریکات غیر طبیعی است و باید از نقطهٔ نظر مرض آن را ملاحظه نموده به دکترهای حاذق رجوع نمایند. در صورتیکه شوهرها مباهات نموده خوشحالند که‌حامی و حافظ زن خود می‌باشند چقدر برای آنها سخت و ناگوار است که در این موقع خواهش و امیال خانمهای خود را رد نموده آنها را مأیوس کنند ولی اینجاست که شوهرها می‌توانند ثابت کنند محبت و احترام خود را نسبت به‌خانمهای خود بمراتب بیشتر از آن مواقعی که از امیال و تمایلات شخصی خود جلوگیری می‌کرده‌اند در اینوقت است که باید هادی زن بوده او را بمنهج مستقیم دلالت نمایند.

آیا ممکن است یك وقتی یك صبح روشن‌تری برای جهان طلوع نماید یعنی وقتیکه جوانان ما بقسمی تربیت شوند که اهمیت کامل باین موضوع داده با کمال خلوص و صدق طویت، دارای عقایدی بشوند که تمایلات شخصی را برمنافع عموم ترجیح نداده مطابق رضای الهی و مقصود اصلی هر امری رفتار نمایند؟

جهالت و سوء تصور اساس تمام این بدبختیهائی است که در تناسبات ازدواج پیدا می‌شود. هیچ مرد با محبت با وجدانی راضی نخواهد شد که حتی برای یك ثانیه بخواهش‌های نفسانی خود در صورتیکه مشاهده میکند که ممکن است برای زن یا اطفال و نسلهای آتیهٔ او جزئی ضرری دارد صورت خارجی دهد اما افسوس که اینقسم اشخاص نادر بوده حتی اشخاصیکه دارای افکار عالی وسیع می‌باشند بواسطهٔ عدم قوهٔ اراده بندرت از نفس امارهٔ خود جلوگیری کرده بآن وجودی که در عالم او را از همه بیشتر دوست و عزیز دارند رحم نمیکنند.

پس باید با کمال جدیت در پیشرفت این مقاصد کار کرده دعا نمود تا صبح امیدی درخشیده و مردم لغت ازدواج و مناسبات آنرا مترادف با پرهیزکاری و تقدیس بدانند.

۷ – تدارك معلومات مـادری

مادر شدن یك امر فرعی کوچك نیست بلکه یك وظیفـه و تکلیف ثابت و یك فخر و مباهات بزرگی است برای نوع زن. زنها باید این نکته را بدانند که در هر خانواده که اطفال کمتر و خدم و حشم زیادتر باشد راحتی و خوشی و سعادت نیز بهمان نسبت کمتر است. مادر شدن برای زنها یك امر طبیعی می‌باشد زیرا بدینوسیله نسلهای آتیه را تأمین می‌نمایند و اگر از این وظیفهٔ بزرگ خود گریز زده اجتناب نمایند مرتکب یك خیانت بزرگی بعالم انسانی شده‌اند.

در این چند قرن اخیر دخترهای ما در یك وادی جهالت محضی اسیر بوده ابداً در فکر آنها خطور نمیکرده است که باید خود را برای مادری حاضر کنند بلکه بدبختانه قضیه برعکس است یعنی اغلب دخترها وقتیکه بخانهٔ شوهر میروند راههای پیدا نکردن اطفال را و در صورت پیدایش، وضع سقوط و قتل آنها را بهتر میدانند. آیا چه اشخاص، معلم این دوشیزگان بدبخت هستند؟ آن اشخاصیکه باید از شدت خجالت و شرم آب شوند زیرا این اثرات شوم قبیح را از خود باقی میگذارند یعنی قتل، خودکشی و وسائل تناقص خلقت را بسایرین میآموزند. جای هزاران افسوس و دریغ است که اینها همان اشخاص می‌باشند که باید معلمین درستکاری و تقدیس باشند یعنی آن مادرها، مادر شوهرها، خواهرها و رفقای جاهل آن دخترهای بدبخت. البته سیاست و مجازات این قبیل اشخاص زیاد بوده باید همیشه در نزد وجدان

و خدای خود منفعل و شرمنده باشند.

اولین قدم در تدارك معلومات مادری تعلیم گرفتن رویه و و طریقهٔ معلمی است. عدم موفقیت اغلب از دخترها در تعلیم و تربیت اطفال خود احتیاج کنونی ما را باین امر مهم ثابت می‌نماید که باید از اوان طفولیت طرز تعلیم و تربیت اطفال را بدوشیزگان آموخت. مادرهای رؤف عالمه از ابتدا حس اهمیت و بزرگی مسئولیتهای مادری را باید با یك عواطف صادقانهٔ ساده در قلوب دخترهای خود جای دهند یعنی معنی و مقصد حقیقی زناشوئی و مناسبات آنرا که بهترین وسیله است برای تهیهٔ دوشیزگان برای مادری بآنها تعلیم دهند.

از روز اولیکه زناشوئی شروع می‌شود خانمهای جوان باید با کمال میل و رغبت خود را برای مادر شدن حاضر سازند و اگر مخالف این رفتار نمایند هیچ سزاوار نیستند که خود را زن خطاب کرده شایسته و لایق مقام مقدس ازدواج بداشند.

با وجود اینکه از روی دلایل و تحقیقات علمی ثابت شده است که عادات و اخلاق کسبی غیرثابت والدین به‌اطفال نقل نمیشود و اگرچه بعضی صفات و عادات ارثی که در نسل آنها اثر کرده است در اطفال مؤثر نیست ولی بسیار اتفاق افتاده که مادر یا پدر بواسطهٔ تکرار آن عادات آنها را ذهنی خود نموده بطوریکه اثرات کلی در اطفال آنها داشته است. پس این نکته را باید مادرها در نظر داشته باشند که هر چه قوی‌تر بوده و بیشتر دارای محاسن اخلاقی باشند، اطفال آنها قشنگتر و سالمتر خواهند بود. بنا بر این وظیفهٔ مهم آنها اینست که خود را از حیث قوای جسمی و روحی حتی‌المقدور قوی سازند تا اطفالیکه خداوند توسط آنها بجامعه عنایت میفرماید کامل بوده و مستعد هر قسم ترقی و تعالی باشند.

مادرها باید از بذل هر قسم جانفشانی در این راه مضایقه ننمایند و بفوریتی که آثار حمل در خود احساس کنند لباسهای راحت سبك مطابق قوانین حفظالصحه برای خود و طفل موعود خود تهیه نمایند. در صورتیکه بدانند چه قبیل لباس مطابق قوانین حفظالصحه است دیگر در اینموقع هیچ زحمتی نداشته فقط باید مواظب باشند که لباسهای تنگ که وزنش زیاد بوده بر رحم فشاری میآورد نپوشند و تمام سنگینی آن مختصر لباسی را که میپوشند باید بروی شانه واقع شود. پیراهنهای تنگ کوچك و نیمتنه های سنگین باید درین موقع تبدیل شود به‌لباسها و دوشی‌های (شنل) بلند راحت و آنها را هم باید بقسمی دوخت که مطابق احتیاج بشود بزرگ نمود البته ممکن است همین لباسهای ساده را مطابق سلیقه قشنگ و خوش ترکیب دوخت ولی باید حتی‌المقدور در موقع حمل مقدار لباس را محدود کرد که بدن راحت باشد و اگر برای محافظت از سرما بیشتر محتاج لباس شدند بهتر است که لباسهائی راحت از زیر بپوشند که از خارج فشار زیاد بر شکم وارد نیاورد.

همان قسمیکه نماز و عبادت را یکی از وظایف مهمی مذهبی میشمارند خانمها در مدتیکه باردار هستند باید به ورزش همان قسم اهمیت داده جزو تکالیف لازمهٔ خود بشمرند. اگر چه اجرای کارهای لازم خانه خود یك ورزش خوبی است ولی در اینموقع کافی نبوده باید بعضی ورزشهای خفیف دیگر نیز برای تقویت عضلات کمر و شکم با کمال احتیاط بنمایند.

پس از اینکه ماه چهارم حمل رسید باید اقلاً هفتهٔ دو مرتبه حمام گرفت ولی نباید تا حدود زیر شکم بیشتر در آب فرو رود. گرفتن این قسم حمام را باید تا مدت سه ماه بهمین رویه مداومت

داد بعد از اول ماه هفتم باید هر شب قبل از استراحت استحمام نمود و گرمی آب باید باندازهٔ باشد که انسان میل داشته باشد یعنی نه آنقدر گرم که اعصاب را باز نماید. و نه آن اندازه سرد که به انسان حرکت بدهد. مدت این حمام گرفتن نباید از بیست دقیقه و یا زیادتر از نیم ساعت بشود ولی از هر چیز مهمتر اینست که باید حرارت آب را ثابت نگاه داشت که یك میزان باشد زیرا که بواسطهٔ تغییر حرارت انسان زود سرما میخورد اما اگر پس از استحمام با ابری که در آب سرد فرو برده باشید روی شکم و پشت کمر را تر کنید از سرما خوردن محفوظ خواهید ماند البته این قسم حمام را باید در یك اطاقی گرفت که جریان هوا نباشد. اگر این قسم حمام گرفته و مطابق حفظالصحه رفتار کنید و مرتباً ورزش نمائید هیچ احتیاج نخواهید داشت که برای جلوگیری از بزرگ شدن شکم خود را ببندید زیرا خود آن عضلات شکم طبیعتاً قوهٔ تحمل بار حمل را پیدا خواهند کرد.

حدوث و جریان مقدار کمی خون در اثنای حمل بی نهایت مضر بوده باید فوری به دکتر حاذق رجوع نمائید. اگر در مدت حمل دردهائی شبیه بدردهای ماهیانه در خود احساس کردید خیلی بآن اهمیت داده فوری مداوا نمائید و نگذارید مداومت پیدا کند چون عموماً سقوط و تولد اطفال قبل از رسیدن بحد کامل در اینموقع اتفاق می‌افتد در فصل‌های ماهیانه باید نهایت مواظبت را از خود نمائید و از ورزش و حرکتهای فوق‌العاده احتراز نموده مطابق معمول رفتار کنید.

اگر قبل از مدت معین یعنی نه ماه آثار وضع حمل در شما پیدا شد چنانکه یك جریان زیاد خون مشاهده کردید باید فوری به دکتر رجوع نموده تا چند روزی در روی یکطرف بدن خوابیده

واحت نمائید تا آن جریان متوقف شود و خطر سقوط طفل از میان برود در حقیقت اگر هر زنی مطابق قوانینی که برای اشخاص حامله وضع شده رفتار نماید هرگز از خطر سقوط طفل نباید بترسد.

این مختصری که شرح داده شد فقط برای خاطر نشان نمودن بعضی نکات بود که قبل از تولید زحمت از آنها جلوگیری شود اما یك مسئولیت و امتیاز بزرگ دیگر مادرها اینست که در جملهٔ ذیل شرح داده میشود.

تمام مسافرینی که به ایطالیا مسافرت کرده‌اند این نکتهٔ مهم را ملاحظه نموده‌اند که عموماً اطفال در آنجا یك مشابهت قریبی به تصویر طفولیت حضرت مسیح دارند ولی کمتر اشخاص بعلت حقیقی اینمسئله پی برده‌اند چنانکه علمای حیات شناس شرح داده‌اند این در نتیجهٔ عقیده و احترامی است که مادرها بآن تصویر دارند و اغلب آن تصویر در نظر آنها مجسم است پس در حیات هر یك از ماها این حقیقت مدخلیت تام داشته عموماً اطفال ما شبیه بآن کسی میشوند که ما او را از همه بیشتر دوست داریم و همیشه در فکر او هستیم. بنا بر این ای مادرها ملاحظه کنید که مسئولیت بزرگی بعهدهٔ شما قرار گرفته و خداوند چه امتیاز بزرگی بشما عنایت کرده است که سعادت اطفال شما و نسلهای آتیهٔ یك مملکتی بعهدهٔ شما و منوط به تصورات و تخیلات شما است.

بهمین ترتیب اخلاق و عادات والدین به میراث باطفال خود نقل میشود و البته در صورتیکه آن اطفال در یك محیط خوبی تربیت شوند تا اندازهٔ مؤثر خواهد بود و با وجود اینکه آن جنسیت و صفات والدین و نیاکان در آنها رسوخ کرده یعنی با شیر داخل شده با جان بیرون میرود ولی در هر حال تربیت محیط

یك اثرات بزرگی در حیات طفل خواهد داشت.

«هریث پرنس کوت» راجع باین موضوع در کتاب خود می‌نویسد که هیچ تربیت و دانش و ذکاوت و یا وسیلهٔ دیگری نمی‌تواند از اثرات جسمی و اخلاقی مادر در طفل خود جلوگیری نماید زیرا بتجربه ثابت شده است که هر چه مادر هست طفل او همان می‌شود چنانکه شما نمی‌توانید انجیر را از درخت خار بچینید نباید هم منتظر باشید که مادران بد اولاد خوب به بار آرند. بطور کلی مادر هر عادتی را که فطری و ذهنی خود نموده باشد بالاخره فطری و ذهنی طفل او نیز خواهد شد یعنی وقتیکه طفل بزرگ می‌شود جامع جمیع صفات و خصائص مادر خواهد بود.

برای اینکه به نکات این قضیه کاملاً پی برده مواقعی را که اثرات حالات مادر در طفل زیاد است بیان نمائیم بهتر این است که پنج مرحلهٔ قبل از تولد طفل را تا اندازهٔ مطالعه و مداقه نمائیم اگر چه من عقیده ندارم که در غیر از این پنج مرحله مادر اثری در طفل ندارد بلکه عموماً تأثیرات شدیده در این مواقع است.

در دو ماه اول حمل جسم طفل قوی شده بدنش متشکل می‌شود در اینمدت است که باید مادرها اهمیت زیاد بورزش بدهند که شاید بدینوسیله هیکل طفل را قوی ساخته استخوان بندی او را محکم نمایند یعنی باید مادر در این دو ماهه خود را بورزشهائی عادت بدهد که میبایست در مدت نه ماهه بآنها مداومت دهد. تا ممکن است باید خوشی و تفریح باین ورزشها توأم باشد یعنی بازیهائی بکنند که باعث سرور قلب و در عین حال ورزش بدن باشد. بعلاوه در اینمدت دو ماهه خوب است به تصویرهای قشنگ نگاه کرده کاملاً در آنها دقت نمایند و در مواقع مطالعهٔ کتب نیز اشخاص خوش‌رو و پر قوت را نظر بیاورند یقین است

که اگر مطابق این دستور رفتار نمائید بشما یك طفل قشنگ قوی با صحتی عنایت خواهد شد:

در ماه سوم و چهارم وقتی است که هوش و ذکاوت و فراست در طفل تولید میگردد یعنی حس محبت در زندگی اجتماعی و حب خانوادگی در این موقع در قلوب اطفال جای گیر شده نقش می‌بندد چقدر مهم است که در اینمدت دو ماهه مخصوصاً مادرها خانهٔ خود را ببهترین طریقه که ممکن است زینت نموده در حدود خود آنرا قشنگترین محل روی زمین نمایند و بقسمی محبت قلبی و عواطف شخصی خود را زیاد نمایند که طفل آنها نیز پس از تولد همین رویهٔ پسندیده را تعقیب نماید.

در ماه پنجم و ششم حمل قوهٔ ممیزه و دراکهٔ طفل تولید میگردد. در اینموقع سزاوار است که مادرها بشخصیت و قوای فکری خود اهمیت زیاد داده در وقت نگاهداری صحبت کردن و لهجه خصوصاً در تنمیهٔ حواس پنجگانهٔ خود دقت زیاد بنمایند. در این دو ماهه باید در خواندن کتابهای علمی و فلسفی خودداری ننموده و اگر قوهٔ فکر و استنباط و نگریستن مدققانهٔ شما ضعیف است بوسیلهٔ تمرین‌های زیاد این قوا را در خود احداث نموده نمو دهید. در تحصیل استقلال فکر و شخصیت و عمل نیز در این مدت سعی بلیغ مبذول دارید یعنی کاملاً بنفس خود اعتماد داشته از محیط و اطرافیان خود حتی‌المقدور راضی و مسرور باشید اگر تا بحال ذوقهای صنعتی در خود احداث نکرده‌اید فعلاً بهترین موقع برای انجام اینکار است مقصودم این است که در کشیدن نقشه‌ها و ساختن اسباب ه لوازمات و لباسهای قشنگ و نواختن آلات موسیقی کار کرده ذوق اختراع و صنعت را در خود زیاد نمائید و اگر وقت و پول کافی برای انجام دادن این تکلیف

اخیر ندارید اقلاً نقاشی‌ها و صنعتهای قشنگی را که سایرین درست کرده‌اند دقت و مطالعه نمائید و بطور کلی یك ذوق و اشتیاق برای این قبیل اشیاء صنعتی در خود تولید نمائید و خاطر جمع داشته یقین نمائید که تمام این مراتبی که ذکر شد درصورتیکه شما آرزو و اشتیاق داشته باشید که به آنها برسید نصیب اطفال و نسلهای آتیهٔ شما خواهد شد. اغلب شاعرهای معروف از پدر و مادرهائی تولد شده‌اند که قبل از تولد آنها والدینشان اکثر وقت خود را در خواندن اشعار و تربیت کردن ذوق ادبی خود مشغول بوده‌اند در حقیقت هر دانه که در اینمدت حمل غرس شود در نتیجه صدها دانه درو خواهید کرد.

در مرحلهٔ چهارم یعنی ماه هفتم و هشتم حسن و جمال و اخلاق حسنه در طفل پیدا میشود. بلندی همت، خوش حالتی، صبر و حوصله صفاتی است که در این مدت تشکیل می‌شود و تمام این سجایا و صفات عالیه را اگر خود شما عامل شوید میتوانید بآن جواهر عزیزی که در زیر قلبهای خود امانت دارید نقل نمائید (۱).

مرحلهٔ پنجم را عهد انسانیت و تشکیل قوای روحانی می‌نمائید. در اینمدت اخیر اجرای مراسم مذهبی دعا و مناجات و انحصار فکر در روحانیات، صدقه و خیرات نمودن بی‌نهایت در وجود طفل مؤثر است چقدر مهم است که در هر ساعتی از این یکماه اخیر مادر منتظر ورود نو رسیدهٔ خود بوده همیشه افکار عالیه را نصب العین خود نماید و با کمال نجابت و بلند نظری اینمدت قلیل گرانبها را بگذراند و یقین داشته باشد که زحمات خود در این رشته از میان نرفته بلکه تمام این صفات ملکوتی و اخلاق حسنه در طفل او اثر کرده ملکه و فطری او خواهد شد.

---

(۱) علمای جدید عقیده دارند که صفات کسبی پدر و مادر ابداً باطفال نقل نمیشود بلکه آنها را در دامن مادر فرا خواهند گرفت — مترجم.

ای مادران عزیز مهربان و ای اشخاصیکه آئینهٔ درخشان هر ملتی بدست شماست! قدری فکر کرده این نکات دقیق مهم را یاد بگیرید و مطابق آن رفتار کنید و همینطور باطفال مخصوصاً دخترهای خود نیز یاد دهید که از طفولیت این مطالب را فهمیده در مغز خود جای دهند تا در بزرگی براحتی و بدون زحمت مطابق آن رفتار نمایند فقط نباید باین هم کفایت کرده ،بلکه بخوهران جسمانی و روحانی خود نیز پند داده آنها را حتی‌المقدور مجبور بر اجرای این اعمال نمائید زیرا بهترین قانون در عالم وجدان و انسانیت اینست که‌شخص هر پند جدید مفیدی را که یاد گرفت باید سعی کند بآنهائیکه جاهل از آن هستند بیاموزد و اگر اشخاصیکه این نکات‌را فرا میگیرند در یاد دادن آن به دیگران غفلت نمایند مرتکب گناه بزرگی شده مسئول جامعهٔ انسانیت میباشند.

۸ ــ آمـاده شدن برای پدری

چقدر تأسف آور است که بسیاری از مردها سمت پدری را حائز می‌شوند بدون اینکه از مسئولیتها و تکالیف مهمهٔ آن جزئی اطلاع داشته باشند در این ایام اخیر بسیاری از مقالات کتب راجع به تکالیف مادرها نوشته شده است ولی بندرت در خصوص مسئولیتهای بزرگ پدرها چیزی نوشته شده است شاید بعضیها تصور کنند که پدر شدن اهمیتی نداشته قبلاً مستلزم تهیه و تدارکی نیست چنانکه بسیاری از پدران که از وظایف مقدس پدری ابداً اطلاعی ندارند باین مرحله داخل شده‌اند غافل ازینکه چه مسئولیت های بزرگی برای نسل و نژاد آتیهٔ عالم بردوش آنها گذاشته شده است.

فرض کنید یکهفته قبل از عروسی یکمرد جوانی سئوالات ذیل از او پرسیده شود آیا تصور میکنید که چه جواب خواهد داد:

۱ ــ آیا همان تقدیس و پرهیزکاریکه منتظرید نامزد شما برای شما بیاورد خودتان دارا بوده و برای او تهیه کرده‌اید؟

۲ ــ آیا مابین عادات و اخلاق چه چیزهائی را از او پنهان کرده من‌بعد هم سعی میکنید که ازو مخفی بدارید؟

۳ ــ چه نقشه کشیده و چه تدبیری اندیشیده‌اید که پس از عروسی نیز تحصیل یك آزادی نموده این عادات مخفیانهٔ خودرا بموقع اجرا بگذارید؟

٤ ــ آیا در خارج رفقائی دارید که تا بحال به نامزد خود معرفی نکرده من بعد هم سعی میکنید که آنها را در خانه نیاورده و باو معرفی نکنید؟

۵ — آیا در خود امراض مسریه خواه ارثی و یا کسبی سراغ دارید که ممکن است بزن شما نقل شده او و اطفالیرا که نسلهای آتیهٔ این ملت را تشکیل میدهند مریض کرده ناقص‌الخلقه نماید؟
۶ — از وقتیکه بفکر زناشوئی افتاده‌اید تا بحال چند ساعت مدققانه راجع به تکالیف و وظایف پدری خود فکر کرده‌اید؟
۷ — آیا در مقابل خدا و وجدان خود شما خودتان را قابل و مناسب میدانید که شوهر یك زن نجیبهٔ طاهره بشوید؟

سئوالات فوق با وجود اینکه خیلی ساده و بنظر سهل میآید بی‌نهایت مهم بوده در هر زناشوئی حقیقی باید داماد قبل از عروسی جواب بدهد. هیچ پدر و مادر نباید باین امر رضایت بدهند که دختران آنها با جوانهائیکه تصور میکنند از عهدهٔ جواب این سئوالات بر نمیآیند معاشرت نموده تا چه رسد باینکه با آنها زناشوئی نمایند.

ای خانمهای محترم عزیز! اگر شما بسعادت و خوشی خود اهمیت میدهید باید آن جوانی را که میخواهید تأهل او را اختیار نمائید کاملاً شناخته با عادات و اخلاق او آشنا باشید زیرا آنچه که در ظاهر بنظر شما میآید و از او انتظار دارید برای اقدام بچنین امر مهم کافی نیست نه فقط برای راحتی و آسایش حیات خود شما باید در این امر دقیق باشید بلکه بیشتر برای مراعات نژاد آتیهٔ مملکت که اولادهای قوی کامل از شما پیدا شود بهتر است که از روی حقیقت او را بشناسید اگر در جواب یکی از سئوالات شما صادقانه جواب نداد بهتر است که یکمرتبه بگوئید «نه» و جان خود را از صدمات و مشقات علاج ناپذیر یك عمری راحت کنید.

البته در عالم بسیاری از جوانهای پاك صاحب وجدان

می‌باشد که کاملاً پی بوظایف خود برده برای پدری خود را حاضر کرده‌اند و یقین است که مقصود ما از این تذکرات برای آنها نیست زیرا که آنها خود را آماده نموده قادر بر اداره کردن امورات خانواده و تربیت و تعلیم اطفال خود می‌باشند اما از آنجائیکه بد بختانه عدهٔ این قسم جوانان کم است نه فقط باید افسوس خورد بلکه باید با نهایت جدیت در ازدیاد عدهٔ آنهـا کوشید.

هر مرد جوانی باید این نکته را بداند که در صورت کاشتن تخم علف هرگز گندم درو نخواهند کرد و از زراعت خار گل نخواهند چید. بتجربه ثابت شده است که هر جنس و نوعی مثل خود را تولید نموده است. بعضی از جوانها وقتیکه میخواهند خود را برای مرحلهٔ پدری حاضر کنند سعی میکنند که اخلاق و عادات مضره و پست خود را از میان برده در عوض صفات حسنه ملکهٔ خود نمـایند و آنهائیکه صاحب اراده و قوت نفس بوده‌اند بوسیلهٔ سعی و استقامت زیاد موفق شده‌اند که آن عادات بد را که بواسطهٔ میراث ممکن است باطفال آنهـا نقل شود از خود دور نمایند چنانکه یك زمین بایری را ممکن است بوسیلهٔ خاشاك و آبیاری تربیت نموده حاصل خیز نمود اگر حاصلخیزترین زمین‌ها را ترك نموده در نگاهداری آن غفلت کنید علف زار شده عقیم و بی‌نتیجه می‌ماند.

ای مردهـای جوان! آیا میدانید چه قسم بذر و خاکی برای نمو نسل‌های آتیهٔ مملکت تهیه نمائیـد؟ آیا میدانیـد که اگر برای یك مدت کمی هم مرتکب بعضی اعمال زشت ناشایسته شوید مثلاً شبها اگر دیر بخوابید یا استعمال مشروبات یا دخانیات نموده و یا با اشخاص ناپاك نزدیکی جوئید نمی‌توانید تهیهٔ یك

زمین مناسب خوش نموی برای زراعت نژاد آتیهٔ عالم بنمائید، آیا میدانید که وجود یك جزئی چیز خارجی و اجنبی در یك زمین زراعتی باعث تضیع کلیهٔ محصولات شده تمام زحمات شما بهدر میرود؟

استعمال آلکل و دخانیات، قلب و استخوان بندی را ضعیف کرده بلاشك این ضعف باطفال نیز سرایت می‌نماید چه بسیار از زنها که بواسطهٔ نفسهای مسموم شوهرهای خود که مخصوصاً از اثر دخانیات پیدا شده است صحت خود را از دست داده ضعیف‌البنیه می‌شوند و اگر اتفاقاً بواسطهٔ قوی بودن و صحتمندی نیاکان خود چندان اثری نکند با دود آشنا شده بآن عادت میکنند و بالاخره در بزرگی بآن معتاد شده وجود خود را مسموم می‌نمایند یقین است که در نتیجه نسلهای آنها ضعیف‌البنیه و کم فکر شده عالم انسانی را بوجود خود در زحمت می‌اندازند.

در اینموضوع انصاف نیست که تنها مردهای جوان را ملامت نمود زیرا مضرات این عادات را کسی بآنها تعلیم نداده و آنها عموماً بواسطهٔ غفلتهای جزئی بلااراده مبتلا باین عادات شده‌اند دخترها را نیز نباید در اینموضوع کاملاً بی‌تقصیر دانست چه بسیار اتفاق افتاده است که نامزد یا شوهر مهربان آنها در موقع ازدواج پرسیده‌است: «آیا خانم‌عزیز، بوی تنباکو و سیگار شما را اذیت میکند؟» با وجود اینکه آن زن باطناً معذب می‌باشد این را یك قسم از ادب دانسته از روی بی‌فکری جواب میدهد «خیر ابداً بمن اذیت نمیکند شما راحت باشید» بتدریج پس از مدتی زحمت، آن زن بدبخت نیز بآن دود متعفن عادت می‌نماید و در حقیقت می‌توان گفت که آن زن بگفتن یك کلمه «نه» مرتکب یك گناه بزرگی بخود و باطفال خود و بعالم انسانی شده است. اگر آن زنها با کمال صداقت و مهربانی جواب بدهند که

بعلاوهٔ اینکه استعمال دخان، شخص شما را اذیت کرده ضعیف می‌نماید برای صحت و سلامتی من و اطفالیکه در آتیه پیدا میکنیم نیز کمال ضرر را خواهد داشت. یقین است که نود و نه در صد از جوانها از این جواب عاقلانه و شجاعانهٔ شما خوش وقت شده کاملاً در آنها مؤثر واقع می‌شود.

ای جوانهائیکه کامل بوده دارای صفات عالیه میباشید، یك چیز دیگر برای شما باقی مانده که باید تکمیل نمائید و آن اینست که سعی و جدیت کنید که هر چه مزایای اخلاقی داشته و یا میتوانید تهیه کنید و باولاد خود بطور میراث نقل نمائید. تمام علفهای بی‌جا و اخلاقهای ناشایسته را از ریشه کنده بواسطهٔ معاشرت با رفقای خوب و مصاحبت با کتب مفیده هر سال کسب رفتار و کردار پسندیدهٔ جدیدی بنمائید. برای خود یك زنی انتخاب کنید که آرزو و آمالش با شما یکی بوده حتی‌المقدور در کلیات همعقیده باشید اگر مطابق این رفتار نمودید اولاد شما یك نعمت پر برکتی برای عالم خواهند بود.

بآن جوانهائیکه بر عکس طبقهٔ مذکوره می‌باشند فقط چیزیکه لازم است بگوئیم اینست که سالها برای دور کردن و بر طرف نمودن آن ذمائم اخلاق و عادات نامقبول لازم است. پس اگر میخواهید درخواست ازدواج با یك زن کامل خوبی نمائید فوری شروع برفع این نواقص نموده و خود را مهیا و آماده سازید. همینطور اگر چنانکه بخواهید یك زنی که از حیث اخلاق ناقص بوده اختیار کنید و بهمدیگر شباهت داشته باشید او هم قبلاً باید خود را اکمال کند. زیرا اگر از طرف پدر و مادر هر دو میراث‌های بد بیك طفل بیچاره برسد فکر کنید که آن طفل چه نقمت و بدبختی برای عالم انسانی خواهد بود. پس

بدون تأمل و توقف سعی کنید که خود را از خوبی ببهتری برسانید و وصول بآن را دائماً فکر و آرزوی خود قرار دهید. اگر انصاف داشته باشیم اقرار خواهیم کرد که بسیاری از اطفال حق دارند بر والدین خود نفرین بفرستند همینطوریکه در بعضی از مواقع والدین محقند. اما خوشبختی آنجاست که اطفال این طبقه اشخاص نمی‌توانند صفات ذمیمهٔ خود را تشخیص بدهند که باولیای خود نفرین کنند بلکه فقط یك بلا و مصیبت بزرگی هستند برای جامعهٔ بشر.

باید همیشه مردها بخاطر داشته باشند که افرادی شبیه و نظیر خودشان برای جامعه تهیه خواهند کرد بنا بر این باید در جزئیات روش و کردار خود دقیق شده اگر چیزی کسر دارند که ممکن است تهیه نمود هر چه زودتر در تهیهٔ آن اقدام نمایند. آن اطفال و کودکان کوچکی که با چهره‌های باز و قلبهای صیقلی شده در خانه پدیدار می‌شوند و شما را پدر میخوانند نه فقط پس از آنکه قوهٔ ممیزه پیدا کردند کاملاً در جزئی و کلی از شما تقلید میکنند بلکه قبل از تولد هم از شما میراث برده صفات شما را ملکهٔ خود میکنند. خوشا باحوال آن پدر مادری که اطفال و بازماندگان آنها حسرت این را نخورند که میراث ما ناقص بوده ای کاش پدر و مادر ما چنین و چنان کرده بودند.

۹ ــ تلف نمودن اطفال قبل از تولد

آیا مادرهای جوان دقت کرده و آن شیطان بزرگ مخوفی را که بلباسهای مختلفه ملبس شده در اطراف آنها مخفیانه حاضر است دیده‌اند؟ اگر قدری با نظر عمیق ملاحظه نمائید آن نابکار را بدون لباس و پوشش نیز خواهند دید. این همان شیطان و اهریمن مخوف مهیبی است که لباسهای جذاب خوش رنگ پوشیده هیکل خودرا حق بجانب درست کرده بطوریکه اغلب مادرهای بیچاره را فریب داده است و آنها او را به دوشیزگان قشنگ جوان بیگناه ما معرفی میکنند. مقصود من از این شیطان که سبب گناههای بزرگ است حسی است که در زنها برای از میان بردن اطفال خود قبل از موقع تولد طبیعی‌شان پیدا می‌شود.

مستر «سینکلر» در کتاب خود می‌نویسد: «این یك گناه و خیانت خیلی ظریف و لطیفی است که وقتیکه میخواهند زنها مرتکب آن شوند خیلی مضطرب و متهیج می‌شوند ولی با وجود این خیلی شیوع داشته اغلب مرتکب می‌شوند و متشبث بمعاذیریکه در نظرخودشان موجه میآید شده این جنایت را علنی می‌نمایند که حتی سایر اطفال خورد سالی که در خانه هستند مطلع شده قباحت آن از نظرشان محو می‌شود این یك جنایت غریبی است که رسماً بدخترها با کمال شجاعت و میل تعلیم داده می‌شود بطوریکه در مواقع احتیاج وجدان آنها کاملاً کشته شده در نتیجهٔ آن عملیات بدون هیچ ترس و واهمه یا رحم و مروتی مرتکب این عمل شنیع پست می‌شوند».

ای مادرها .... بعهدهٔ ماست که این عمل زشت و خطارا از میان برده عالم انسانیت را از شر عواقب وخیمهٔ آن محفوظ داریم. آیا ما خودمان را برای انجام چنین خدمت بزرگی حاضر کرده هشیار و بیدار می‌باشیم که در هر مکان و زمانی که بدانیم حرف ما مؤثر است بر ضد آن فریاد زنیم؟ آیا نباید ما بدخترهای خود تعلیم داده ذهنی آنها نمائیم که مقصود کلی از زناشوئی و اساس متینی که این امر مقدس بر روی آن بنا شده است تهیهٔ خانه و تولید اطفال است؟ بعقیدهٔ من تا مادامیکه آنها خود را برای انجام این دو امر مهم حاضر و آماده نکرده‌اند حرام و گناه بزرگی است که بگذاریم آنها از دروازهٔ مقدس ازدواج داخل شوند.

البته هر دکتر با شرافت با وجدانی قلباً متأثر می‌شود وقتیکه مشاهده میکند که یك بی‌عاطفهٔ بی‌وجدانی نزد او آمده خواهش میکند که در گناه تلف نمودن طفلش با او شرکت جسته او را کمك کند معلوم است بهمان اندازه که ارتکاب این عمل بتوسط یك شخص عالم بزرگی در جامعه پست و خطاست اگر بتوسط پست‌ترین اشخاص مملکت نیز انجام یابد همانطور خطا و گناه بزرگی محسوب می‌شود.

چه بسیار اتفاق افتاده که یك زن جوان جاهلی نزد دکتری آمده و تقاضا می‌نماید که دکتر رفع اشکال و زحمت او را بنماید پس از اینکه دکتر از اشکال او سئوال می‌نماید ابداً خجالت نکشیده و در جواب اظهار میدارد که باین زودی در عنفوان جوانی میل ندارم اطفال پیدا نمایم و میخواهم به اصطلاح خوش بوده ایام جوانی را بعشرت بگذرانم و یا اینکه میخواهم برای سیاحت و گردش بسایر شهرها یا باروپا بروم و تا بحال هر

اقدامات جزئی که میدانستم در جلوگیری از پیدایش اولاد بنمایم کرده ولی موفق نشده‌ام چنانکه فعلاً آثار حمل در من پدیدار شده است. پس از آن دکتر مهربان با کمال محبت مطابق وظیفه رفتار کرده تمام خطرهای جانی که ممکن است در ضمن این عمل برای آن زن روی دهد شرح داده باو میفهماند که این گناه و خیانت بزرگی است که او میخواهد مرتکب شود. در حقیقت این یکی از بزرگترین وظایف عموم اشخاص تحصیل کرده خصوصاً دکترها هست که بر ضد این عمل قیام نموده مضرات ارتکاب آنرا بشخص زنها و جامعهٔ بشر وعظ و از اجرای این عمل شنیع جلوگیری نمایند اما بدبختانه مادرها در خواب غفلت اسیر بوده ابداً اهمیتی باین موضوع حیاتی نمیدهند و این مطالب مهمه را بدخترهای خود نمیآموزند.

ای خانمهای جوان! امید آتیهٔ عالم در علاج این مرض مهلك اجتماعی بشماست این نکته را بدانید که اگر بغیر از خانه‌داری و بچه‌داری برای مقصد دیگری بخانهٔ شوهر بروید مرتکب یك خیانت بزرگی شده‌اید و تا مادامیکه مناسبات زناشوئی شما برقرار است هر اقدامی برای برطرف کردن و از میان بردن این دو مقصود بزرگ یعنی خانه‌داری و بچه‌داری بنمائید خطای بزرگی عامل شده بعالم انسانیت و اساس و اصول خانوادگی لطمهٔ بزرگی وارد آورده‌اید اگر اتفاقاً یك زنی بسن بزرگی رسیده و تجربیات مادری پیدا کرده باشد و هنوز این عقیدهٔ سخیفه را از دست ندهد با کمال جرئت باید بگوئیم که او بزرگترین دشمن خدا و عالم انسانیت می‌باشد.

یکی از بدبختیهای بزرگ اینست که این جنایت فقط بقتل یك نفس خاتمه پیدا نمیکند بلکه بسیاری از اوقات اتفاق

افتاده که جان مادر بیچاره نیز در معرض خطر بزرگ بوده است بطوریکه اغلب خود را قربانی این گناه لایغفر خود نموده‌اند و اگر ندرتاً حیاتی برای آنها باقی بماند بقیهٔ عمر را ضعیف و علیل بوده مزاج سالمی نخواهند داشت چنانکه مستر «سینگلر» میگوید: «چه بسیار از زنها که در نتیجهٔ ارتکاب این جنایت مرده‌اند و در روی قبرهای آنها باید این عبارت را نوشت: «در این مکان یك قاتل نفسی خوابیده است که در جنایت او شوهرش و ناصحان او و یك دکتر بی‌وجدانی شرکت جسته‌اند.»

در حقیقت کسی نمی‌تواند یك عذر موجهی برای ارتکاب این عمل وضع نماید اگر چه آن اشخاصیکه مرتکب این جنایت می‌شوند برای اقناع نفس خود دلائل زیاد اقامه می‌نمایند اما اگر آنها را در مقابل یك منبر قضاوتی که پشت آن اشخاص مقدس خداترس حاضر باشند بیاورید ابداً دلایل و معاذیر آنها را قبول نخواهند کرد بیشتر آنها اظهار میدارند که داشتن یکعده زیادی از اطفال یك بدبختی و نکبت بزرگی است مخصوصاً وقتیکه انسان نمی‌تواند از عهدهٔ تربیت و تعلیم آنها بر آید و بعلاوه دیگر قوتی برای ما نمانده که طفل دیگری زائیده و بزرگ نمائیم لذا باین عذرها متوسل شده عملیات شرم‌آور خودرا ادامه میدهند تا اینکه نفس خودشان را نیز قربانی آن مینمایند. بعضی دیگر عقیده دارند که زن تمام اوقات حیات خود را نباید صرف زائیدن و بزرگ کردن اطفال بنماید بقسمی که برای تقویت قوای علمی و عقلی خود دیگر فرصتی نداشته باشد لذا این دلایل را عذر موجه دانسته بعقیدهٔ سخیفهٔ اولیهٔ خود باقی میمانند در عوض اینکه طفلی را بزرگ کرده بعد لذت آنرا ببرند آن کودك معصوم را ساقط نموده بقیهٔ حیات را در نزد وجدان خود و جامعه

خجلت زده بوده‌اند مثل اینست که دائماً جسد مردهٔ آن طفل را در بغل دارند.

اما من فقط زنها را در اینموضوع مقصر نمیدانم چنانکه دکتر «هول‌برك» در مقالهٔ خود راجع به حفظ‌الصحهٔ عمومی چنین می‌نویسد: «این مشقات و صدمات زندگانی که بسیاری از خانه‌ها را خالی ساخته یك عده زیادی از آنها را ببلایای مرگ و ناخوشی مبتلا ساخته است فقط بواسطهٔ اینست که مردها کاملاً تشخیص تکالیف خود را نداده آنطور که باید و شاید زن را محترم نمی‌شمارند فقط یك فکر و خیالی که عبارت از اجرای مقاصد شهوانی باشد در مغز خود جای داده از نسلی به نسل دیگر آن را میراث میفرستند بطوریکه اغلب زنهائیکه مرتکب قتل نفس می‌شوند اشخاصی هستند که از زیادی اطفال خسته شده بتنگ آمده‌اند.»

یك زن کوچك خوش روئی که بهمین درد مبتلا بود چند یوم قبل بمحکمهٔ من آمد هیکلاً خیلی کوچك و ضعیف بود بطوریکه من تصور کردم او یك دختری هست پس از اینکه او را خوش آمد گفتم پهلوی من نشست و شروع بناله و شکایت کردن نمود که ای دکتر از موقع آن عادت ماهیانهٔ من چندی است گذشته لذا نزد شما آمده‌ام که بمن دوائی بدهید تا بحالت طبیعی رجوع شود. من از او سؤال کردم که آیا شما شوهر کرده‌اید گفت «بدبختانه بلی» در حالتیکه چشمهای او پر از اشگ شده صدای او میلرزید بعد صحبت خود را مداومت داده چنین بیان کرد: «فعلاً من یك طفل کوچك دو ساله و یك بچهٔ هشت ماهه دارم تصدیق کنید که فعلاً برای من خیلی مشکل است که یك اولاد ثالثی پیدا کرده بزرگ نمایم.» آن زن بیست ساله بود و اگر بخواهید بهمین نسبت عدد اولاد او را حساب کنید یك

عدهٔ خیلی زیادی خواهد شد . بنا بر این من بی‌نهایت متأثر شده قلبم برای آن مادر جوان بی‌تجربه متألم شد ولی فقط چیزی که می‌توانستم باو بگویم این بود که ای عزیز من آیا تصور میکنی این بهتر باشد که جان خود را در خطر انداخته آن دو طفل کوچك خود را نیز بی‌مادر بگذاری یا اینکه صبر و تحمل کرده این طفل ثالث را نیز بیسار آورده توجه نمائی؟

در مرتبهٔ ثانی باو گفتم هرگز این فکر را در مغز جای نده و خود را راضی منما که جان یك طفل تولد نشدهٔ معصومی را تلف نمائی زیرا این قتل نفس است نه چیز دیگر پس برو بمنزل و با کمال مهربانی با شوهر خود صحبت کرده باو بگو که من هرگز مرتکب قتل طفلهای خود نخواهم شد ولو هر قدر عدهٔ آنها زیاد باشد ولی خواهشی که از تو دارم اینست که از این به بعد برای مناسبات ازدواج کمتر بمن نزدیکی نمائی که اقلاً زودتر از هر سه سال یك طفلی پیدا ننمایم. پس از اینکه این خواهش را از او کردی با کمال مهربانی باو بفهمان که فرو نشاندن تمایلات نفسانیش در مقابل صحت و تسلی خودت چندان اهمیت ندارد و قابل مقایسه نیست بعلاوه کودکانیکه باین رویه بوجود میآیند آنطور که شوهرت میل و آرزو دارد در جسم و فکر قوی نخواهند بود پس بفوریت تختخوابهای خود را علیحده کرده سعی نما که در خودت و شوهرت یك قوهٔ ارادهٔ قوی خلق کنی که بر شهوات غلبه نماید نه اینکه غلام و بندهٔ شهوات خود بشوید. اگرچه بعد از این ملاقات دیگر آن زن را ندیده‌ام ولی یقین دارم که اگر مطابق این دستور رفتار کرده باشد منفعت برده و از مشقات حیات خلاص خواهد شد.

در یکی از مجلات جدیداً خواندم که هزاران اشخاص

علیل ناقص‌الخلقه یا دیوانه در مریضخانه و یا دارالمجانین‌ها هستند که اگر بخواهید منصفانه قضاوت نموده علل بدبختی آنها را سئوال نمائید ملاحظه خواهید کرد که اغلب از مادرهای خود شکایت کرده آنها را مسبب بدبختی خود میدانند زیرا که یك عدهٔ زیادی از مادرهای بی‌انصاف قصد تلف کردن طفل جنین خود را نموده بانواع وسائل و اقدامات برای انجام این مقصد سوء خود متشبث می‌شوند ولی اغلب آن کودك معصوم تلف نشده بلکه مبتلا بامراض سخت شده یا خلقت بعضی از اعضای او ناقص میماند چنانکه در نتیجه اغلب قوای فکری آن طفل ضعیف شده دیوانه میشود. اگر قدری دقت نمائید خواهید فهمید که ارتکاب اینعمل زشت یعنی تلف کردن اطفال جنین با خودکشی یکدرجهٔ جنایت را دارا بوده بلکه اولی مضراتش برای عالم ... زیادتر است اگر هم اتفاقاً این قبیل مادرهای بدبخت از ... و مشقات حیات که در نتیجهٔ این اقدام پیدا می‌شود رهائی یابند آیا خداوند روزی از آنها سئوال نمیکند که آن اطفالی را که من بشما عنایت کردم کجا هستند؟

اغلب از زنهای بی‌علم تصور میکنند که اگر پس از ظاهر شدن آثار حمل بفوریت برای جلوگیری از آن اقدام نمایند گناهی ندارد زیرا هنوز حیات آن جنین تشکیل نشده است ولی بیچاره‌ها غافل از این هستند که حتی قبل از انعقاد نطفه نیز در آن جرم صغیر که با چشم دیده نمی‌شود حیات موجود می‌باشد و اگر پس از شش ساعت یا شش ماه مرتکب این جنایت شوند گناهش یکسان بوده قتل نفس کرده‌اند بعلاوه ارتکاب این جنایت فقط در عمل نبوده بلکه در اراده و تصمیم است یعنی وقتیکه شما قصد و نیت کردید که خود را از زحمات بار آوردن یك

طفلی خلاص کنید در صورت امکان شما جانی قاتل محسوب میشوید .
ای خانمهای محترم ! قدر شناسی کنید از آن قوه و استعدادی که در شما برای تربیت چندین طفل بودیعه گذاشته شده است این را بدانید که بهترین نتیجهٔ حیات شما در عالم انسانی بار آوردن اطفال است بعقیدهٔ من هیچ خدمتی از این بزرگتر و مهمتر برای جامعهٔ بشریت ممکن نیست وقتیکه اطفال خود را پر و بالی داده از آشیانهٔ خود پرواز دادید یك وقت زیادی برای مطالعه و تقویت قوای روحی و علمی خواهید داشت .
من کاملاً با این عقیده همراهم که باید عدهٔ اطفال را محدود کرد ولی این تحدید باید از یك راه شرعی ـ قانونی انجام یابد چنانکه بطور اعتدال رفتار نمائید بیش از پنج یا حد اکثر شش طفل نخواهید پیدا کرد و این عده برای یك خانواده زیاد نبوده بلکه کمال اعتدال را دارد و در صورتیکه مادر آن اطفال عاقله و عالمه باشد بخوبی میتواند از عهدهٔ تعلیم و تربیت این عده بر آمده ابداً خود را خسته و علیل نسازد .
آن دکترهای خود خواه بیوجدانی که دلایل و معاذیر بعضی از زنهای جاهل را شنیده در سقوط اطفال جنین با آنها کمك فکری و عملی مینمایند در حقیقت قابل این نیستند که دکتر خوانده شوند زیرا که مخالف منافع جامعه رفتار نمودهاند و هیچیك نمیتوانند ادعا کنند که من مطابق وظایف و تکالیف خود رفتار کرده در این جنایت شرکت جستهام برای اینکه اطباء باید محافظ نسلهای آتیه باشند و عقاید و افکار مردم را در این مواضع باز نموده تربیت نمایند سزاوار است که قلم و لسان آنها دائماً بر ضد این عمل شنیع کار کرده مضرات آنرا بجامعه و زنها را از ارتکاب آن باز دارند .

[مترجم گوید: اگر بخواهند نژاد آتیهٔ هر مملکتی تأمین شود باید اقلاً در هر خانواده چهار اولاد بزرگ کرده به ثمر برسانند در اکثر ممالك مخصوصاً ایران ما کمتر از این می‌باشد و از آنطرف بد بختانه بواسطهٔ عدم مراعات حفظ‌الصحه و نداشتن بلدیه‌های مرتب در ایران که از حیث وسعت سه برابر آلمان و از حیث جمعیت یك پنجم آنجا جمعیت دارد، در حقیقت بواسطهٔ این قسم غفلت‌هاست که پانزده مرتبه عدهٔ نفوس ایران کمتر از آن عده‌ایست که باید باشد. در ایران نه فقط عدهٔ آن مادرهائیکه در قتل اطفال جنین خود سعی میکنند زیاد است بلکه یك عدهٔ زیادی کودکان بواسطهٔ عدم مراعات حفظ‌الصحه و بی‌احتیاطی شوهرها بدون ارادهٔ شخصی مادرها تلف می‌شوند پس در یك مملکتی که عدهٔ بدنیا آمدگان بنسبت خیلی کم و آنهائی هم که هستند اغلب بواسطهٔ امراض ارثی مریض می‌باشند و از آنطرف عدهٔ تلفات از هر حیث زیاد میباشد معلومست چه نتایج وخیمه پیدا خواهد شد و از آنجائیکه ترقی و تعالی هر مملکتی منوط و مشروط به ازدیاد اهالی سالم بومی آن مملکت است باید اولیای امور اهمیت زیادی باین موضوع حیاتی داده در ازدیاد نزاید و تناسل بکوشند و از تلفات زیاد بواسطهٔ وضع قوانین جلوگیری نمایند.]

۱۰ ــ بیماری زنهای بار دار

بعضی بیماری‌ها و ناخوشی‌های جزئی در موقع بارداری بزنها حمله می‌نماید و اغلب تصور می‌کنند که این کسالات از لوازم حامله بودن است و بنا بر این برای جلوگیری از آن امراض ابداً اقدامی نمی‌نمایند. دکتر «لویت» میگوید: «وقتیکه زمان حمل میرسد در اعضاء ضعف حاصل شده تا اندازهٔ صحت طبیعی از میان میرود و مادران جاهل تصور میکنند که این تغیرات در صحت از نتیجهٔ آبستنی است و در صدد معالجهٔ بر نمی‌آیند و متابعت قوانین حفظ‌الصحه را نمیکنند.»

اشتباه بزرگ دیگری که اغلب از خانمها نموده بعضی از دکترها نیز تصدیق می‌نمایند اینست که حالت آبستنی را کاملاً غیر طبیعی و یک قسم عارضه میدانند در صورتیکه بکلی بر عکس بوده حالت کاملاً طبیعی باید محسوب شود و در صورت حصول بیماری آنرا نباید بحمل نسبت داده بلکه بوسیلهٔ ورزش و مراعات قوانین حفظ‌الصحه باید آن عارضهٔ کسالت را رفع نمود یک اشتباه بزرگی است، اگر در معالجهٔ آنها اهمال و سست گیری شود.

یکی از بزرگترین و معمولترین نقاهتها کسالتهائی است که عموماً در صبحها برای زنهای باردار پیدا می‌شود و بدبختانه اغلب در معالجهٔ آن غفلت می‌شود در صورتیکه بآسانی می‌شود از این مرض جلوگیری کرد چنانکه هر وقت آثار این بیماری را در خود مشاهده کردید بواسطهٔ استنشاق هوای پاک و ورزش در هوای آزاد ممکن است از آن جلوگیری نمائید مهمتر از همه

اینست که باید اطاقهای خواب کاملاً هوا گیر بوده اقلاً روزی دو سه ساعت در آن آفتاب بتابد اگر غذای خود را نیز مرتب کرده از خوراکهای مضره صرف نظر نمایند یقین است که بدون مراجعه به دکتر این کسالت رفع نخواهد شد اگر چه بعضی اوقات مشورت نیز با دکتر لازم می‌شود. اغلب در اثنای این مرض یك اشتهای کاذبی برای زنهای باردار پیدا می‌شود و بسیاری غفلت کرده در اکل و شرب زیاده روی میکنند در حالتیکه اگر شروع بمعالجه نموده خوراکهای مخصوص در ساعات معینه خورده شود در برطرف نمودن این بیماری خیلی کمك میکند. عموماً قبل از برخاستن از رختخواب اگر قدری غذا با یك فنجان قهوه خورده شود بسیار مفید واقع می‌شود و بهتر است که قبل از اقدام بمعالجهٔ دیگری این تجربهٔ ساده را بنمایند.

این عقیدهٔ فاسدی که میگویند زن آبستن باید باندازهٔ دو نفر غذا بخورد بکلی غلط بوده باید در اصلاح آن اقدام نمود یعنی بهمان رویه که در غیر ایام حمل رفتار کرده خوراك خود را محدود می‌نمائید در این وقت نیز نباید از آن تجاوز نمائید بلکه باید بیشتر در انتخاب غذا و مرتب بودن ساعات آن دقت نمائید.

دکتر «لویت» خوراکهای ذیل را در موقع حمل توصیه نموده است: آب گوشت گوسفند یا جوجه اما بشرط اینکه نان را در آن خیس نکرده بخورید زیرا نان تلته بدون اینکه با بزاق مخلوط شود در معده داخل شده باعث دلدرد می‌شود. پس بهتر اینست که نان را کاملاً جویده بعد آن آب گوشت را بخورید. همینطور ماهی نیز مفید می‌باشد و اگر ملاحظه کردید که صحت‌تان خوب است ممکن است گوشت گاو — گوشت گوسفند — جوجه — گوشت شکار — تخم مرغ — برنج — نان تازه

ـ سیب زمینی پخته ـ اسفناج ـ رشته ـ سبزیجات پخته ـ کاهو ـ مارچوبه ـ پرتقال ـ انگور و مربای میوه‌جات نیز بخورید ولی حتی‌المقدور از خوردن «دسر» خودداری نمائید. و در حقیقت مقصود این نیست که فقط این خوراکها مفید و مضر است بلکه قانون کلی اینست که هر خوراکی که بتجربه ثابت کرده‌اید که بصحت شما مفید است آنرا می‌توانید بخورید.

در ماههای آخر حمل اگر حالت تهوع در شما پیدا شد یقیناً یك علت دیگری بغیر از عللیکه در اوایل حمل باعث تهوع میشود دارد عموماً بواسطهٔ فشار رحم بر معده و یا ترشح بعضی از غدد می‌باشد که این حالت پیدا می‌شود. اگر در خوردن خوراك دقت شده مواظبت نمایند بزودی از آن جلوگیری می‌شود یعنی از خوراکهائی که مثل شکر و نشاسته و چربی که قابل تخمیر است باید احتراز نمائید اما اگر در ابتدای حمل حالت تهوع شدت نمود ممکن است بفوریت آن را علاج نمائید.

همان قسم که در نگاهداری صحت جسمی زن باردار باید دقت نمود در راحتی و آسایش قوای فکری و دماغی او نیز باید دقیق بوده مواظبت نمود. یونانیهای قدیم زن آبستن را خیلی محترم داشته مانند مقدسات خود احترام میگذاردند و از هر زحمت و مشقت او را رهانیده ابداً منظره‌های مخوف و چیزهای زشت نمیگذاشتند از جلو او بگذرد همیشه در این مدت نه ماهه اطراف او را یکعده رفقای مناسب خوش مشرب احاطه نموده ابداً نمیگذاردند خاطر او مکدر شود و مدام در مقابل او نقشه‌ها و صورتهای قشنگ میگذاشتند و در حقیقت این عادات با قواعد علمی نیز مطابقه داشته خیلی مفید است و چه ضرر دارد ما نیز از آنها این حالات خوب و مفید را تقلید نمائیم زیرا عموماً وجود

یك مصاحبت نامناسب بد حالتی در منزل و یا داشتن یك قسم زندگانی مکرر بیتغیری با بودن هیاهو و صداهای فوق العاده باعث دیوانگی آن زن حاملهٔ بیچاره می‌شود، اما بر عکس اگر بگذارند او فکر کند که در این مدت حمل از همه وقت محترم‌تر بوده بیشتر در تحت مراقبت و توجه تمام میباشد و خواهش و امیال او که مخالف قوانین حفظ الصحه نیست با کمال میل مجری می‌شود ایام حمل را برای خود یك نعمت و یك تعطیل و راحتی تصور کرده صحتش کاملاً باقی میماند.

یك نکتهٔ مهم دیگر که باید ملاحظه شود اینست که در مدت حمل باید از معاشرت با دوستانی که عادت دارند همیشه از حیات خود ناراضی بوده از محیط شکایت کنند کاملاً دوری نمود. در ما بین رفقا و همسایگان شما زنهائی هستند که مایلند هر وقت شما را ملاقات کنند درد دل خود را از روزگار و از محیط خالی نمایند و آنچه حکایات مخوف نامطبوع از دیگران شنیده‌اند برای شما تعریف نمایند، اینها از آن قبیل اشخاص هستند که معاشرت کردن با آنها مخصوصاً در موقع حمل نه فقط برای صحت شخص شما مضر است بلکه برای آن طفلی که در رحم دارید نیز کمال ضرر را دارد. پس باید از آنها دوری نمائید و حتی صحبت کردن در موضوعهای نامطبوع را در اینمدت در منزلیکه هستید منع نمائید.

بعضی اوقات در ترشحات آسید (ترشی)های معده خللی وارد آمده در نتیجه اشتهای شما را از میان میبرد بطوری که یك نفرت فوق العاده به مأکولات پیدا میکنید. در این صورت اگر برای چند روزی منزل و محیط خود را تبدیل نموده حتی آن اشخاص را که با آنها بر سر میز غذا میخورید تغییر دهید و عوض نمائید برای معالجهٔ این کسالت کاملاً مفید میباشد یعنی اگر برای

ملاقات یك چند روزی به منزل مادر یا یکی از اقوام و دوستان عزیز خود بروید بواسطهٔ تغییر و تبدیل آن مکررات زندگانی، افکار و سلسلهٔ اعصاب شما منبسط شده این حالت از میان میرود زیرا این بی میلی به غذا در نتیجهٔ عدم صحت مزاج نیست بلکه بواسطهٔ صدمات و فشارهای دماغی پیدا می‌شود.

ترش شدن معده و یا سوختن قلب را ممکن است بواسطهٔ بعضی مداواهای جزئی رفع نمود. عموماً بواسطهٔ خوردن یك مقدار کمی گلسیرین تمیز و یا نصف قاشوق چای خوری عرق آمونیای معطر ممکن است این عوارض را رفع نمود.

درد شکم، زیادی جریان بزاق (تیالیزم) و یا خارش زیاد جدار شکم و آلات تناسلی و یا درد صورت یا اعصاب را بواسطهٔ یك دستور سادهٔ یك دکتر حاذقی میتوان جلوگیری نمود و ابداً نباید این امراض را از لوازمات حمل شمرد.

بی‌خوابی که اغلب خیلی باعث زحمت می‌شود ممکن است بواسطهٔ قدری گردش کردن و هوا خوری در صبح و عصر و شستن بدن قبل از خوابیدن در شب رفع نمود ولی باید در موقع شست و شوی بدن تا زیر شکم و فوق لگن خاصره بیشتر در آب فرو نرود و البته اگر آب هم کمی به سردی مایل باشد مؤثرتر است.

ادرار را باید چه از حیث مقدار و چه از جهت صفات مراقب بوده در دو سه ماه آخر حمل مخصوصاً باید چندین دفعه برای امتحان به دکتر نشان داد که چگونگی آن معلوم گردد.

حمله (هیستریا) ممکن است به انواع و اقسام مختلفه در مدت حمل پیدا شود و بیشتر علتش سوء هاضمه، خستگی زیاد، کم خوابی و داشتن رفقای نامناسب است که بواسطهٔ اثر در سلسلهٔ اعصاب حمله پیدا می‌شود و در صورتی که علل آن رفع شود آن

مرض نیز بالطبیعه از میان میرود.

همانطور که یبوست در جمیع مواقع باعث زحمت است در موقع آبستنی بیشتر اسباب زحمت فراهم می‌آورد لذا باید خیلی در این مدت از یبوست جلوگیری کرد، خصوصاً اینکه در روده‌ها کثافات جمع نشود و بهترین طریقه برای جلوگیری خوردن خوراک های مناسب و ورزش کردن و هواخوری بموقع است و اگر چنانچه عملیات دفعی امعاء کم شده جریان آن متوقف شود خیلی باعث زحمت هر زن حامله خواهد شد و همیشه باید زنها خوراک های ملین انتخاب نمایند که از حصول این پیش آمد جلوگیری کنند. بعضی اوقات که یبوست در امعاء خیلی سخت بوده است باعث هلاکت طفل شده است. اگر قبل از هرغذائی قدری میوه از قبیل انجیر یا مربای آلو و قدری آب گرم بفاصلهٔ چهل دقیقه خورده شود برای ممانعت از یبوست خیلی مفید خواهد بود.

عموماً در ایام حمل خانمها یک آرزو و آمال و توقعات زیادی دارند که اغلب تصوری و خیالی میباشد در صورتی که یک زن متین صاحب اراده هرگز بخودش برای تقاضائی که خارج از دست رس اوست صدمه و اذیت نمی‌نماید، اگر قوهٔ دلیل و قضاوت را بکار برد هرگز توقعاتی نخواهد داشت که از قوهٔ خود او و شوهرش خارج باشد. پس وظیفهٔ هر زن بارداری اینست که در خود یک قوهٔ اراده و احساساتی خلق نماید که در جزئی و کلی امور آن بکار برده از روی فهم و عقل بهر کاری اقدام نماید و یقین است که در صورت عمل مطابق این دستور نه فقط در مدت حمل با اشکالی متصادف نخواهد شد بلکه در تمام حیاتش فارغ البال بوده یک زندگانی منوری خواهد داشت.

۱۱ ــ نشو و نمای تدریجی طفل در رحم

چطور این ذرهٔ کوچك و لطیف ظریف که قطر آن یکصد و بیستم بهر است و با چشم عادی دیدنش غیر ممکن است تدریجاً در اندك مدتی نمو نموده حیات انسانی را تشکیل میدهد؟ این جرم کوچك که آن را «أووم» میگویند و توسط مادر بوجود میرسد شامل نطفهٔ خلقت و غذای اولیهٔ ایام حیات میباشد. پس از اینکه این جرم کوچك از محل خود جدا شده به طرف رحم حرکت نمود در بین مسافرت خود با نطفهٔ مرد تلاقی کرده بواسطهٔ اتحاد حیرت آمیز آنها حیات شروع می‌شود.

در همین موقع انعقاد نطفه تغییرات زیادی در رحم پیدا می شود. دیوارهای آن کش آمده بزرگ و نرم می‌شود بطوری که خود را برای نگاه داری آن جرم لطیف حاضر و آماده می‌سازد. در اثنای حمل کیسهٔ رحم از هشت گره مربع به صد و پنج گره مربع میرسد و بعد از حمل دیگر تماماً بحالت اولیه بازگشت نمینماید و همینطور بزرگ مانده و وزن آن هم تقریباً نه مثقال زیادتر میشود.

بعضی‌ها به یك دلایل غیر متقنه و غیر کافیه متمسك شده عقیده دارند که تا وقتیکه مادر حس حرکت طفل را در رحم ننماید حیات آن طفل هنوز شروع نشده است. اما آیا چطور در این موقع حیات داخل رحم می‌شود بی جواب میگذارند. در حقیقت این یك عقیده و عذر فاسدی است برای اشخاصیکه میخواهند به قتل اطفال خود قبل از تولد شدن اقدام نمایند برای ترضیهٔ خاطر خود درست مینمایند در صورتیکه حیات در همان دقیقه که انعقاد نطفه می‌شود

شروع میگردند.

در اثنائی که این نطفه به رحم میرود به یک عده سلولهای زیادی تقسیم می‌شود و این سلولها هستند که اعضا و عضلات مختلفهٔ بدن را تشکیل میدهند. اما چطور است که بعضی از این سلولها به عضله و استخوان تبدیل شده و بعضی دیگر اعصاب و مغز را تشکیل می دهند در صورتی که قبلاً در ترکیبات آن سلولها اختلافی نیست و تمام به یک شکل هستند. این یکی از عجایب حیات است که تا بحال علمای علم حیات شناسی حقیقت و علت آن را کشف ننموده‌اند فقط بواسطهٔ تجربیات زیاد است که ما میدانیم که این رتبه‌ها قبلاً از تشکیل بدن انسان وجود دارد اما چطور و بچه وسیله انجام می یابد تا بحال از فهم بشر خارج بوده است.

از این مطالبی که تشریح می‌شود زنها باید بیاموزند که پس از بسته شدن نطفه حتی به یک دقیقه هم باشد اگر قصد بکنند که خود را از آن بار خلاص کنند قصد هلاک یک فردی از افراد بشر را نموده‌اند و یقین است که روزگار در موقع خود از آنها انتقام خود را خواهد کشید.

پس از اینکه نطفه مسافرت خود را تمام کرده داخل رحم شد نباید تصور کرد که مدت نه ماه در آنجا راحت مینماید بلکه مدام در زحمت بوده وسایل نمو و رشد خود را تحصیل میکند. پس از اندک زمانی خوراکی که در داخل آن سلولها ذخیره شده تمام می‌شود و بوسیلهٔ جفت و جدار رحم خوراک خود را جذب مینماید و از این وقت رابطهٔ حیاتی ما بین مادر و طفل شروع میشود.

تا مدت سه ماه این جسم یا حیات تازهٔ کوچک را «إمبریو» میگویند و بعد از آن او را «فیتوس» میخوانند برای اینکه کاملاً حالات «إمبریو» و «فیتوس» را شرح دهیم و رتبه‌های مختلفی

اکه طی می‌نمایند بیان بکنیم از کتاب «لویت» مراتب ذیل را استنساخ می‌نمائیم:

ماه اول — «إمبریو» در هفتهٔ اول یك مادهٔ جلاتینی بلور مانند خاکستری رنگ خیلی کوچکی میباشد که بدون کمك ذره بین هیچ آثاری از سر و سایر اعضای او معلوم نیست. آن کیسهٔ کوچکی که در داخل رحم قرار گرفته و إمبریو در درون آنست تقریباً یك دوازدهم یك بهر (؟) میباشد و در هفتهٔ دوم دو مقابل شده تا در انتهای ماه اول آن کیسه بزرگ شده متصل به رحم می‌شود. در این موقع حجم او به اندازهٔ یك تخم کبوتر بوده تقریباً چهل گندم وزن دارد ولی بقدری جسمیت او کم است که به فوری شکسته شده با جزئی فشاری تبدیل به مایع شده ناپدید می‌شود.

ماه دوم — پس از هشت هفته «إمبریو» به اندازهٔ یك تخم مرغی رسیده از صد و هشتاد تا سیصد گندم وزن پیدا میکند. در این موقع دارای یك جریان خون مستقلی شده بعضی آثار و علامات جنسیت او نیز آشکار میگردد و در بعضی قسمتهای بدن او نیز استخوانها شروع به محکم شدن مینمایند.

ماه سوم — در این وقت «إمبریو» از سیصد تا چهار صد گندم وزن پیدا کرده تقریباً دارای یك گره و نیم طول میباشد. بازوهایش تشکیل شده انگشتهای پایش را میتوان تشخیص داد. استخوان فقرات او بطول یك گره شده سر و گردن او را از تنه ممکن است تمیز داد. حدقهٔ چشمهای او ظاهر شده و پردهٔ «إمبریو» تمام موهای خود را از دست میدهد. در تمام نقاط بدن استخوانها شروع به محکم شدن نموده ناخنهای پا و دست تشکیل می‌شود و بواسطهٔ وجود رحم یا عدم آن تذکیر و تأنیث طفل نیز معین میگردد.

ماه چهارم — «فیتوس» در این موقع از سی تا سی و شش

مثقال وزن پیدا میکند و دو گره و نیم طول او میباشد. حرکات او در این موقع مرئی است و کاملاً مادر حس میکند. طبقات مغز شروع به تشکیل شدن نموده استخوانها محکم می‌شوند. استخوان فقرات تقریباً بطول شش گره شده سر یك چهارم بدن میباشد. در روی جمجمه کم‌کم آثار مو پیدا می‌شود و اگر در این موقع طفل ساقط شود تا سه ساعت ممکن است زنده بماند.

ماه پنجم — در این مرحله وزن «فیتوس» به هشتاد مثقال رسیده طول او تقریباً پنج گره می‌شود، سر او بالنسبه به بدنش بزرگ بوده موهای طلائی قشنگی روی تمام بدن او را پوشانیده است. حرکات سنگین طفل را مادر با کمال خوبی حس میکند و اگر در این موقع طفل به دنیا بیاید بیشتر از چند ساعت زنده نخواهد بود.

ماه ششم — در این وقت وزن «فوتوس» به صد و نود تا دویست مثقال میرسد و طول بدنش متجاوز از شش گره میباشد. ما بین سلول های بدنش چربی یافت شده موهای زرد رنگش قدری تمایل به سیاهی پیدا میکند و زیاد قوی می‌شود. حدقهٔ چشم وسیع شده ولی پلك و مژه هنوز پیدا نکرده است. اگر در این مرحله طفل تولد شود ممکن است بدن او تا مدتی نفس کشیده گرم باشد ولی حیات او پس از چند ساعت از میان میرود.

ماه هفتم — وزن «فیتوس» در این ماه به حدود سیصد و پنجاه مثقال رسیده طول بدنش هفت یا هشت گره میباشد. پوست بدن او با خالهای قرمزی مخطط شده و مایهٔ که اطراف چشم اوست ناپدید می‌شود و اگر زودتر از بیست و هشت هفته تولد شود یقین است که زنده نخواهد ماند.

ماه هشتم — وزن «فیتوس» به نیم من تا سه چارك تبریز رسیده طولش هشت یا نه گره میباشد. من بعد بیشتر نمو او در قطر بدن

نه دز طول خواهد بود. ناخنها کامل شده آن پرده که در روی صورت است زائل می‌شود. رحم تقریباً به منتهی بزرگی خود رسیده به مرکز بدن میرسد. در این موقع بواسطهٔ عدم مواظبت یا فشار زیاد استخوانهای صورت ممکن است به اشکال غیر طبیعی در آمده منحنی شود و خلقت طفل ناقص گردد.

ماه نهم — در این مدت که آخرین ماه حمل است طفل جنین در حدود یك من تبریز وزن دارد و تقریباً ده گره بلندی او می باشد. رویهم رفته وزن اطفال ذکور زیادتر از اناث است. در موقع حمل طفل در یك پردهٔ سفیدی پیچیده شده که الاستیك (کش دار) است و مادامی که طفل در رحم است برای محافظت پوست او از ترشحات بکار میرود و پس از تولد بواسطهٔ قدری روغن مالی قبل از شستن با آب ممکن است آن را زائل نمود.

به این ترتیب که شرح داده شد طفل مراحل زیادی طی کرده بالاخره برای نوازش خود را در بازوی مهربان شما مشاهده میکند. چقدر بی انصافی است طفلی که پس از اینهمه زحمات به دنیا بیاید و آغوش با محبتی نباشد که او را بپذیرد بعقیدهٔ من هیچ زن حق ازدواج را ندارد تا اینکه یك میل و اشتیاق فوق العاده در خود برای پیدا کردن اطفال احساس نماید، همینطور هیچ مردی حق ندارد که خود را شوهر خطاب کند تا مادامیکه برای انجام وظایف و تکالیف آن خود را حاضر نکرده باشد. در صورتی که آن میل و اشتیاق مفرط در زنها باشد، برای پرستاری اطفال و مردها نیز کاملاً خود را تهیه و حاضر ساخته باشند یقین است که آتیهٔ عالم مشعشع بوده نسلهای کامل، قوی و نجیبی در آن ظاهر خواهند شد.

۱۲ ــ پوشش بچه‌های نوزاد

آیا بچه قسم و ترتیب باید من بچهٔ نوزاد خود را لباس بپوشانم! یك فکری است که در مغز هر مادری قبل از تولد طفلش خطور کرده و از خودش سؤال مینماید خصوصاً وقتیکه آثار تولد آن بچه نزدیك شده آن مادر مهربان مدام یك صدای لطیفی را می شنود که در گوش او میگوید: «ای مادر عزیز! عنقریب به آغوش تو خواهم آمد». پس از آن مادر مهربان با کمال شوق و مسرت تا اندازهٔ که وقت و ثروت او اجازه میدهد، تهیهٔ البسه و سایر لوازمات او را مینماید و اگر بعضی اوقات در انتخاب پارچه یا بریدن و دوختن آن عاقلانه رفتار نمی‌نماید، علت جهالت اوست و بس. بعضی اوقات هم بخیال اینکه کودك نوزاد او هم باید مثل اطفال دوستانش قشنگ به نظر بیاید، برای او لباسهای تنگ خارج از قوانین حفظ الصحه ترتیب میدهد.

ای کاش ممکن بود که هر مادری لباس اولیهٔ طفل نوزادش را بدست خود تهیه مینمود، زیرا در آن مواقع خلوت ساکتی که عموماً زنها برای خیاطی انتخاب مینمایند مخصوصاً در آن ساعاتی که انتظار تولد یك نور دیده دارند افکار خود را جمع نموده برای آتیهٔ طفل خود تدابیر مفصلی تهیه میکنند. در این موقع قلب و اعصاب آنها با آتش محبت گرم شده بفکر خود قصر عالی با شمع های برافروخته مشاهده میکنند که آن کودك انتظاری عزیزشان با کمال فرح و سرور مشغول بازی است عموماً مادرهائی که تربیت شده‌اند و دارای افکار عالیه میباشند در اینطور مواقع مناسبات و

روابط طفل را با خود و برعکس مناسبات خود را با طفل سنجیده یك نقشه و تدابیر عالی برای او آماده میکنند یعنی در همان موقعی که دست آنها با کمال تندی مشغول سوزن زدن است افکار آنها نیز بهمان سرعت مشغول نقشه کشی برای آن کسی است که آغوش خود را برای پذیرائی او حاضر کرده‌اند.

قضیهٔ لباس طفل نوزاد یکی از مطالب خیلی مهمه است که در این چند سالهٔ اخیر تا اندازهٔ خاطر مادرها را جلب کرده است. در قدیم در تهیهٔ لباس ابداً راحتی و تسلای طفل منظور نظر نبوده مثل امروز بآن اهمیت نمیداده‌اند. از قرار معلوم در قدیم می خواسته‌اند یك قسم عذاب و سیاستی در ابتدای حیات برای طفل معصوم خود مقرر دارند که او را برای یك زندگی پرزحمتی در عالم حاضر و آماده کنند ولی حال خوشبختانه برای عادت دادن اطفال به زحمت و قربانی نفس به وسایل کاملتر صحی بهتری تشبث جسته آنها را به اطفال می‌آموزند.

آن زندان پر عذاب یعنی آن قنداق و لفافهٔ پر پیچ و تاب که مطابق عقاید عموم علمای بزرگ مخالف حفظ الصحه و قوانین طبیعی میباشد یکی از آلات بدبختی است که بعضی از مادرهای جاهل هنوز آن را برای معذب داشتن اطفال خود استعمال مینمایند اما اگر قدری فکر کنند ملاحظه خواهند کرد که خداوند طفل را کامل و تمام اعضاء و جوارح او را مناسب خلق فرموده دیگر لازم به بعضی اختراعات غیر طبیعی نیست که به خیال خود خلقت ناقص او را تکمیل کنند بلکه برعکس بدین وسیلهٔ نامشروع خلقت کامل آن کودك بی‌گناه را ناقص می‌سازند در صورتی که مطابق قوانین طبی باید اعضای کاری طفل در نهایت آزادی نمو خود را تکمیل نمایند.

یکی از اولین لوازمات مهم طفل که خیلی قابل توجه است کهنه است که در وسط پای طفل برای جذب رطوبت گذاشته شود عموماً این قسم فانله و کتانهائی که امروزه استعمال می‌شود قدری برای این کار ضخیم است و ممکن است اگر در اوایل ولادت استعمال شود بواسطهٔ ضخامتش باعث شود که استخوان پاهای طفل معوج شده یا لگن خاصره را از حالت طبیعی خارج نماید. اگر چنانچه پارچه‌های لطیف‌تری در روزهای اول استعمال شود این خطـر میگذرد. اندازهٔ این قسم کهنه‌ها نباید از نیم زرع مربع تجاوز نماید و در صورتیکه ۱۰ عدد از اینها تهیه شود برای احتیاجات اولیهٔ طفل کافی است ولی باید این نکته را متذکر شد که قبل از شسته شدن نباید گذاشت آنها خشک بشوند و مـادر باید مـواظب باشد که مقدار زیادی از آن فانله های کلفت را در اطراف نشیمن گاه طفل نبندد زیرا لگن خاصره را بطرف جلو کشانیده زانوهای طفل را بهم نزدیك مینماید بطوری که در موقع راه رفتن ممکن است به یکدیگر مالیده شوند اگر چه این نکات خیلی جزئی و ساده است ولی مادرهای با فکر باید به این نکات جزئی اهمیت داده اطفال خود را به عواقب وخیمه مبتلا نسازند.

این کهنه‌ها بواسطهٔ ادرار و بیرون رفتن بی قانون طفل به زودی خراب شده باید عوض شوند ولی تا طفل کوچك است ممکن است او را عادت داد که در ساعات و وقت معین ادرار نماید. برای تشکیل این عادت خوب در طفل باید هر روز صبح در موقع عوض کردن لباس او را به اطاق مخصوصی برده و به بیرون رفتن مرتب عادتش بدهند تا مادامیکه هنوز عادت نکرده اگر امعای او برای دفع فضولات حاضر نباشد بهتر است بوسیله و کمك استعمـال صابون در وقتهای معینه بچه را عادت داد. بشما قول میدهم که اگر

تا یك هفته متحمل این دقت و زحمت جزئی بشوید این عادت در طفل ثابت شده یك قسمت بزرگی از زحمات بچه داری را از خود دور خواهید کرد.

فقط تا مادامیکه ناف بچه متصل است لازم است با یك تکه پارچهٔ صاف نرمی که به عرض سه یا چهار گره باشد او را ببندید ولی پس از افتادن ناف دیگر هیچ قسم بستن لازم نیست. برای احتیاط از سرما خوردگی نیز همان لباسی که در روی شانه و بدن اوست کاملاً کافی است. برای گرم نگاه داشتن معده و سایر اعضای او و در عوض اینکه یك لباس دوخته شدهٔ تنگی به او بپوشانید یك شنل (سر دوش) گشادی که دارای آستین‌های وسیع بلند باشد برای او تهیه نمائید.

پس از اینکه آن بند مزبور را در روی ناف او بستید و کهنه را در جای خود گذاردید یك پیراهن نرم راحت پشمی به او بپوشانید و پس از آن شنلی که ذکر شد در روی شانهٔ او انداخته در انتهای دو دامن آن از جلو یك سنجاق بزنید آنوقت ملاحظه خواهید کرد که آن بچه یك لباس گرم راحتی داشته پاهای او با کمال راحتی قادر بر حرکت کردن است و مطابق حالات طبیعی رفتار مینماید. بدون اینکه هیچ مانعی او را از حرکتهای طبیعی باز دارد و با نهایت آزادی خواب رفته و بیدار می‌شود.

لوازمات و لباس مهمی که بچهٔ نوزاد در چند ماه اول لازم دارد عبارت از سه یا چهار عدد پیراهن کش نرم و یك بندی برای بستن ناف متجاوز از ده عدد کهنه بترتیبی که شرح داده شد و یکی دو سه شنل بلند مطابق دستوری که ذکر شد و بعلاوه یك پتوی پشمی برای اینکه وقتی او را از خواب بیدار میکنید دور او بپیچید اگر چه ممکن است لباسهای قشنگ دیگری نیز تهیه نمود.

ولی بهتر است که بهمین لباسهای سادهٔ صحی قناعت نمود.

آن تخت‌خواب کوچکی که طفل بیشتر وقت خود را در آن میگذراند باید خیلی نرم و راحت بوده با پارچه‌های ظریفی پوشیده شده باشد و برای پوشیدن روی طفل یك پتوی ظریفی کافی است و حتی‌المقدور از گذاردن چیزهای اضافی دیگر خود داری نمود زیرا که راحتی طفل را سلب نموده بعلاوه لازم هم نبوده و بی فایده است.

پس از چند ماه اول باید اغلب لباسهای طفل را تغییر داد و باید برای نشان دادن جلال و ثروت خود طفلتان را معذب نکرده لباسهائی که در ظاهر قشنگ است ولی مخالف حفظ‌الصحه است به او نپوشانید بلکه همیشه راحتی و تسلای طفل را در نظر داشته باشید و لباس او را هر قدر ممکن است ساده و راحت‌تر تهیه کنید زیرا خود هیکل و بشرهٔ سالم طفل است که جلب توجه می‌نماید نه لباسهای قشنگ او.

۱۳ — انتخاب پرستار و دکتر فامیلی

در موقع حمل یکی از موضوعهای مهمی که باید کاملاً در آن دقت شود انتخاب دکتر و پرستار است که در صورت غفلت نتایج وخیمه روی خواهد داد. اطمینان شما به یك دکتری در موقعی که کسالتهای عادی داشته‌اید کافی نیست که در وقت باریك وضع حمل نیز بدون ملاحظه به او رجوع نمائید.

در صورتی که به حیات و راحتی خود علاقه‌مند میباشید یك دکتری خواه مرد یا زن انتخاب نمائید که صاحب اخلاق حمیده بوده کاملاً از هر حیث به او اطمینان داشته باشید یعنی دکتری که افکارش ملوث نبوده ساحتش از ملامت و سرزنش مقدس باشد بطوری که در شما امیدواری و شجاعت خلقت نماید. بعلاوه آن دکتر باید بی‌نهایت نظیف و با دقت باشد زیرا آن دکترهائی که در تمیز کردن دست و اسباب خود چندان دقت نمیکنند، در توجهات لازمه و مهمهٔ دیگر نیز ممکن است بی‌دقت باشند.

انتخاب دکتر یکی از وظایف مهمهٔ زن است و او باید در انتخاب همیشه مقدم باشد مگر اینکه دلایلی وجود داشته باشد که عدم مداخلهٔ او بهتر باشد ولی عموماً بهتر است که همان دکتری را که خانم خانه انتخاب مینماید شوهرش نیز با او موافقت کرده اتحاد رأی خود را نشان دهند و از همه مهمتر این است که یك دکتر با وجدان مذهبی انتخاب نمایند زیرا مشورت با او خصوصاً در مواقع حمل خیلی مؤثر و باعث تسلی قلب است.

بهمین ترتیب در انتخاب پرستار در وقت وضع حمل باید

اهمیت داده همین ملاحظات را داشته باشید. ابداً اعتماد بآن معرفی که یك نفر دوست شما کرده است ننمائید بلکه شخصاً تحقیقات نموده او را انتخاب نمائید زیرا کار او با شما بوده و فقط شخص شما مسئول هستید البته بهتر است که از دکتر خود نیز خواهش کنید که چند نفر پرستار را به شما معرفی کند و قبل از قبول یکی از آنها متذکر شوید که شخص شما باید تا چند هفته مدام با او معاشرت نمائید و خوشی و رضایت خاطر شما در این مدت منوط و مشروط به شخص اوست.

آن شخص پرستار باید خیلی نظیف بوده دارای اخلاق و عادات حسنه باشد. همینطور در صحبت کردن خیلی باید شیرین و ملایم بوده وظایف خود را صادقانه انجام دهد. بعلاوه او باید دارای شخصیت و معلومات کافیه بوده باشد که در مواقع غیبت دکتر بتواند وظائف خود را بخوبی انجام دهد. در مواقعی که مشغول کار است نباید لباسهای خشن یا کفشهای پرصدا بپوشد بلکه باید در نهایت سادگی و نظافت بوده باشد.

پرستار لازم نیست حتماً خوشگل باشد ولی باید دارای یك صورت و چشمهای مهربان جذابی باشد. هرچه او ملیح‌تر بوده با ادب و معلومات باشد بهتر است زیرا که در یك موقع باریکی او واسطه ما بین جمیع صدمات و تحملات مریضهٔ خود میباشد. او باید از بچهٔ نوزاد کاملاً توجه نموده رضایت خاطر شوهر و منسوبان آن زن را فراهم نماید. اگر اتفاقاً آن پرستار متلون المزاج بوده یك عقیدهٔ ثابتی نداشته باشد همهٔ منسوبان را از خود متکدر خواهد نمود و اگر هم تندمزاج و بی احتیاط باشد حرف او ابداً در آن مریض و سایر اهل خانه اثر نخواهد کرد.

بعلاوه دکتر و پرستار باید با کمال محبت و اتحاد با یکدیگر

رفتار کرده توأماً برای بازگشت صحت آن زنی که بزحمت وضع حمل دچار شده کار کنند. پرستار باید از خود هیچ رأی و عقیده نداشته تماماً دستورات و تعالیم دکتر را مجری دارد مگر در بعضی مواقع جزئی که ممکن است تا رسیدن دکتر زحمتی وارد بیاید از خود اقدامی بنماید. جمیع کارهای خود را باید با کمال ملایمت بدون هیچ صدائی انجام دهد که حتی‌المقدور مریضهٔ او راحت باشد. پرستار باید آشپزی خوب دانسته خوراکهائی که برای زن زائو تهیه میکند از حیث حجم و مقدار کم بوده و از حیث قوت و طعم در درجهٔ اول باشد. بسیار مفید است اگر پرستار در عوض اینکه از زیاد حرف زدن باعث سر درد مادر شود برای او کتابهای مفید خوانده صحبت‌های ملایم شیرین بنماید.

اگر چه خواهید گفت که این قسم دکتر و پرستار نادر است ولی بعقیدهٔ من فراوان است اگر ما چنانکه باید و شاید در جستجو کردن آنها اقدام نمائیم و یقین است آن کسی را که میخواهیم خواهیم یافت ولی زحمت اینجاست که اغلب ما در پی شهرت بوده در صورتیکه اشخاصی که بیشتر شهرت دارند کمتر دارای این صفات میباشند و اگر همیشه در عقب سادگی و صحت کار برویم یقین است که مطابق سلیقه و میل خود دکتر و پرستار خوب پیدا خواهیم کرد.

۱٤ ــ اطاق ولادت

بعضی از آن تصویرات و نقوش محزن حیات و برخی از آن سیماهای روشن و یادبودهای خوش زندگانی که بر دیوارهای حافظه آویخته شده در اطاق ولادت نقاشی و طرح شده است یعنی وقتیکه آن روح تازهٔ آن طفل جدید التولد با یك عالم اشتیاق و محبت در آغوش مادر مهربان خود پذیرفته شده باو خوش آمد گفته می‌شود آن نقوش و تصورات روشن و مشعشع می‌باشد، اما آن نقوش تاریك است وقتیکه مادر در فکر خود جای دهد و ذهنی خود نماید که مادر شدن بی فایده است و طفل خود را با یك قلب بی عاطفه و یك آغوش خالی از محبت قبول نماید.

یك طبقهٔ دیگر از تصویرات حیات در نزد من مجسم است و آن راجع به اطفالی است که بواسطهٔ سوء تربیت مادرهایشان در موقع تولد و پیدایش یك برادر یا خواهری برای آنها با چهره‌های عبوس به او نگریسته و با کمال بغض و نفرت بپدر و مادر خود نگاه میکنند. و آنها را مسئول خلق این رغبت جدید میدانند. آیا تصور نمیکنید که این قبیل اطفال انعکاس قلوب پدر و مادر خود میباشند؟ در صورتیکه طبقهٔ دیگری از اطفال بقسمی تربیت شده‌اند که با یك عالم اشتیاق و مودت مقدم برادر و یا خواهر نورسیدهٔ خود را خوش آمد گفته روز بروز بر عواطف و نوازش نسبت باو میفزایند و در والدین خود یك روح پر محبت اعتماد آمیزی تولید میکنند.

دو عدد از آن تصویرات روشن درخشانرا درنظر دارم —
یکی یك دختر کوچکی بود به سن هفت سالگی که او را آنطور

که سزاوار است تربیت نموده بودند. چنانچه در این سن خورد سالکی درمواقع توجه نمودن و تسلی دادن مادر خود مانند یکزن عاقله رفتار مینمود یك روز شنیدم که با کمال محبت دست در آغوش مادر خود کرده گفته بود: «ای مادر عزیزم! آیا چه از دست من ساخته می‌شود که برای شما انجام دهم اگر خدای نخواسته کسالتی برای شما رخ داد؟ خواهش میکنم بمن امر کنید تا حتی‌المقدور با شما کمك کنم. آیا ای مامای عزیزم! این لطف را بمن خواهید کرد؟» این قبیل سؤالاتی بود که آن دختر مهربان از مادر خود خواهش میکرد و با یك قلب پر از محبت و عاطفه در دامن او می‌نشست. همین دختر حالا بحد بلوغ رسیده میخواهد قدم در دائرهٔ اجتماع بگذارد در حالتی که خود را برای انجام دادن جمیع مسئولیتهای بزرگ آن حاضر و آماده کرده است.

اما تصویر دیگری که در نظرم هست این است که یك شبی مرا برای ملاقات یك زنی که برای دفعهٔ پنجم در رختخواب حمل خوابیده بود دعوت کردند. شوهر او که همراه من بود پس از رساندن من به منزل برای آوردن پرستار رفت و من پس از دخول به اطاق ولادت فقط شخصی را که نزد آن زن یافتم پسر دوازده سالهٔ او بود که دست مادر معذب خود را در دست گرفته با یك دنیا محبت و اشتیاق او را نوازش مینمود و آنچه که میتوانست سعی میکرد که در خدمت او کوشیده او را تسلی دهد. پس از ورود من با کمال وقار و آرامی از اطاق خارج شد اما قبل از خروجش آثار تألم او را برای مادرش در جبیهاش خواندم. اگرچه با آن زحمات و مشقاتی که مادرها برای خاطر اولاد خود متحمل می شوند، وظیفهٔ هر اولاد حق شناس این است که حتی‌المقدور تلافی نموده محبت صمیمی خود را عملاً بمادر خود نشان دهد و در

صورتی که آن پسر یك بچهٔ شیرین جذابی بنظر نمی‌آمد ، مادرش را جدیت کرده او را بخود جذب نموده بود و البته یك اولادی که بمادر خود آنقدر علاقه داشته باشد هرگز در اعمال و افعال شخصی نیز بخطا نمی‌رود.

این مختصر کافی است برای تذکر یادگاری اطاق ولادت و حال مختصری راجع به تکالیف عملی آن زنهائی که باید مدتی در این اطاق بسر برند می‌نویسم.

برای حساب کردن ایام حمل و انتظار روز موعود ساده‌ترین قانون اینست که هفت روز بتاریخ اتمام آخرین عادت ماهیانهٔ خود اضافه کرده نه ماه پس از آن را حساب کنید و یقین است که حدود وقت وضع حمل خود را خواهید دانست و اگر این موقع گذشت یقیناً وضع حمل شما در دو هفته بعد از آن خواهد بود برای اینکه عموماً مواقعیکه زن باردار میشود دو هفته بعد از جریان ماهیانه یا دو سه روز قبل از جریان است. از این جهت یك اختلاف دو هفته معمولاً در حساب پیدا می‌شود.

اگر چنانچه بواسطهٔ خوردن غذاهای مرتب مزاج شما سالم بوده یبوست نداشته باشید و ورزشهای روزانه را مرتب کرده همه روزه حمام گرفته باشید یقین است که بدون هیچ ترس و زحمتی برختخواب زائیدن خود رفته با راحتی از بار خود خلاص خواهید شد.

امروزه چون معمول شده است که در موقع وضع حمل قدری دوای بیهوشی میدهند دیگر زائیدن ابداً خوف و ترسی ندارد. معلوم است که استعمال آن دوا نباید به اندازهٔ مواقعی که برای جراحی استعمال می‌شود باشد ، بلکه فقط تا اندازهٔ کافی است که قدری آن احساسات درد را کم کند. مطابق تجربیاتی که من کرده‌ام بهترین دوای بیهوشی که برای استعمال در این موقع خوب

است یك مخلوطی از آلکل و کلوروفرم و ایتر است که به نسبت یکی آلکل دو تا کلوروفرم و سه تا ایتر باید مخلوط شود. البته این نسبتها ممکن است مطابق دستور دکتری که حضور دارد تغییر کند و این یك دوای بیهوشی خیلی تند و مؤثری نیست ولی برای احتیاج زائو کافی بوده در درد او تخفیف کلی میدهد و بعلاوه خیلی ساده بوده شخص زائو خودش میتواند تهیه نماید. مقصود از استعمال این مخدر دو چیز است: اولاً اینکه به اضافهٔ آن عدم تسلی و زحمت زن زائو یك موضوع دیگری پیدا میکند که در خصوص آن فکر نماید، ثانیاً تا اندازهٔ درد را ساکت میکند و دیگر چیزی باقی نمیگذارد که باعث زحمت بشود.

برای استعمال این دوا یك گیلاس سبك آب خوری تهیه کرده نصف آنرا پر از پنبهٔ تازه بنمائید. پس از آن چند قطره از آن دوای مخلوط شده روی آن پنبه بریزید. در موقع شروع یك حملهٔ درد یا چند ثانیه قبل از آن شش نفس عمیق بکشید. یقین است که درد فوری ساکت شده و خیلی کمتر می‌شود. خود زن زائو ممکن است آن گیلاس را در دست بگیرد زیرا وقتیکه به اندازهٔ لزوم استنشاق نمود قدری خواب آلود شده گیلاس از دست او می‌افتد. این نکته را نیز باید منظور داشت که این بیهوشی را باید وقتی استعمال نمود که حملهٔ دوم رسیده و زائیدن نزدیك شده باشد زیرا اگر قبل از آن استعمال شود ممکن است اعصاب را سست نموده در تولد طفل قدری تأخیر بیندازد.

در یك چند روزی قبل از تولد طفل راحتی و آسایش زن حامله بواسطهٔ بعضی حرکات عصبی سلب شده باعث زحمات فکری او می‌شود و دکتر میتواند بآسانی رفع این نگرانی رابنماید یعنی بواسطهٔ پرسیدن چند سؤال و یك امتحان جزئی اطمینان قلب بآن

زن بدهد که حالت او خوب میباشد. کافی است برای رفع فکر و خیال او دوستان و اقربائی که در خانه هستند همینطور بواسطهٔ بعضی تغییر و تبدیلات عاقلانه در زندگانی یك نواخت او و بواسطهٔ بعضی پیشنهادات که خارج از ترتیبات معمولی زندگی اوست می توانند رفع این مرض عصبی را بنمایند و یا اینکه اگر یك میهمان با محبت خوش رو و خوش صحبتی مختصری نزد آن زن بماند رفع این زحمت او را مینماید.

قبل از آن چند روز اخیر حمل ممکن است بفاصله‌های معینی بعضی حملات درد پیدا شود؛ در این صورت باید خود را حاضر کرد تهیهٔ لوازمات خود را بنمایند. اگر این حملات درد مرتب میباشد بهتر است که دکتر خود را از ترتیبات آن آگاه سازید تا اگر غفلتاً وجود او لازم شد خود را حاضر سازد و بعلاوه باید پس از مشاهدهٔ این حملات درد سعی کنید که مزاج خود را ملین ساخته اگر یبوست داشته باشید بوسیلهٔ تنقیه یا انژکسیون بآن لینت دهید. در این اوقات تا میتوانید خود را بکارهای پر مسرت مشغول داشته در اطراف خانه گردش نمائید یعنی تا کاملاً مجبور نشوید به رختخواب نروید زیرا وقت انتظار را به این وسیله کوتاه کرده و آن مدتی که در روی پای خود راه میروید بهتر میتوانید خود را مشغول سازید. همیشه سعی کنید در این مدت خنده نموده خود را بوسیلهٔ افکار مسرت آمیز باروح و قوی نگاه دارید و تصور کنید که یك کار خیلی طبیعی را میخواهید انجام دهید. اگر به این رویه رفتار نمائید با کمال سهولت و راحتی وضع حمل نموده ابداً زحمت و سختی نخواهید داشت.

اشخاصی که دارای یك جبههٔ بشاشی نبوده صحبتهای شیرین نمیکنند و دماغ شما را تازه نمی‌نمایند حتی المقدور به اطاق خود

راه ندهید زیرا که در این موقع حزن و سکوت مذموم بوده فرح و انبساط که یك روح جدیدی در کالبد شما میدمد مقبول است مخصوصاً اطرافیان شما باید به این نکته اهمیت زیاد داده وسایل سرور و بهجت شما را بهر قسم شده فراهم کنند.

اگر یك شخص احمقی راجع به یك موضوع محزنی دم زده یا نجوی نماید در این چند روزه که شما در بستر وضع حمل خوابیده‌اید فوری او را از اطاق خارج کرده دیگر تا چند روز به منزلتان راهش ندهید و اگر رسماً نمیتوانید عذر او را بخواهید ببعضی معاذیر موجه متوسل شده برای انجام یك مقصدی هم باشد چند ساعتی او را از خود دور کنید بلکه در این موقع مهم باریك او باعث غم و اندوه شما نشده کارها بخوشی و سرور بگذرد.

معمولاً قبل از زائیدن سه حملهٔ بزرگ برای زنها پیدا می شود. در نظر آن زنهائی که برای مرتبهٔ اول باردار شده‌اند حمله و درد اولی سخت‌تر است زیرا بعلاوهٔ اینکه هنوز به این حملات عادت نکرده بی‌تجربه هستند ملاحظه میکنند که تازه پس از تحمل این درد کاری هم از پیش نرفته است. این حملهٔ اولی برای اخبار و حاضرباشی است یعنی وقتی است که دهنهٔ رحم برای بیرون فرستادن بچه از هم باز می‌شود. بسیاری از زنها بواسطهٔ زیادی باز شدن اعصاب ابداً در این مرحلهٔ اول دردی حس نکرده بآن اهمیت نمیدهند، بعضیها اصلاً ملتفت نمی‌شوند. عموماً اگر در این موقع درد شدت کند بواسطهٔ شستن پاهای خود تا لگن خاصره و زیر شکم رفع درد خواهد شد. چون زحمت کلی راجع به اعصاب است اگر خود را سرد نگاه داشته مسرور باشید این حملهٔ اول بخوشی میگذرد.

حملهٔ دوم یك درد خیلی طبیعی دارد که انسان از آن خوشش

میآید و این در موقعی است که طفل میخواهد از رحم خارج شود لذا اگر مطابق شرحی که داده شد در این وقت آن دوای بیهوشی را استعمال کنید بی نهایت مفید خواهد بود.

عموماً این درد و حملهٔ دومی خیلی مختصر بوده بزودی خاتمه می‌یابد بطوری که آن زن زائو احساس راحتی کرده ختم عمل را نزدیك می‌بیند. یك زنی که برای دفعهٔ سوم باردار شده باشد ابداً احساس حملهٔ اول را ننموده حملهٔ دوم را اول تصور میکند لذا ممکن است در حرکت بوده بطرف رختخواب خود برود که بچه خارج شود بطور کلی در صورتیکه لباسهای شما در مدت حمل مطابق قوانین حفظ الصحه گشاد و سبك بوده مطابق قانون ورزش کرده و خود را شسته باشید یقین است که شما از سهولت و آسان زائیدن خودتان متعجب و حیران خواهید شد.

این حمله و درد دومی به تولد شدن طفل خاتمه می‌یابد و تا ربع ساعت یا نیم ساعت یك راحتی خوشی برای انسان پیدا می شود ولی پس از آن برای جدا شدن جفت درد و حملهٔ سوم شروع می‌شود.

بعضی از اطباء عقیده دارند که بستن ناف طفل چندان لازم نیست در صورتیکه تا مادامیکه حرکت کرده و گرم است طفل را از مادر جدا نکنند. اگر این عقیده هم حقیقت داشته باشد با وجود این من یقین دارم که در صورت بستن ناف شما خیلی راحت‌تر خواهید بود و بهترین طریقه اینست کــه ناف را بفاصلهٔ یك گره و نیم از بدن طفل محکم ببندید و از بالای آنجائیکه بسته شده ببرید. پس از آن دو مرتبه آنرا جمع کرده با همان ریسمان بفاصلهٔ نیم گره از بدن ببندید و آن مقدار زیادی که میماند بگذارید تا اینکه خشک شده بیافتد. در این مرتبهٔ سوم که بسته و گره میزنید از هر

خطر زخم و غیره جلوگیری میکند.

پس از فارغ شدن از حمل آن راحتی و آسایش که برای زن روی میدهد از شرح آن زبان و بیان قاصر است. فقط آنهائی میتوانند آن را حس کنند که تجربه کرده باشند. در این موقع است که دیگر تمام زحمات برطرف شده آنچه را که راجع بسختی و زحمات زائیدن بشما گفته بودند دیگر راجع بشما نیست فقط سرور و خوشی شما بآن بچه‌ایست که سالم و صحیح تولد شده است و بواسطهٔ گریه‌های خود تارهای محبت قلبی شما را تحریك کرده آن عاطفهٔ مادری را به هیجان میآورد بطوری که تمام زحمات نه ماهه را فراموش کرده با کمال خوشی و مسرت او را در آغوش خود تنگ گرفته نوازش میکنید. پس ای مادرهای مهربان! عزیز و محترم بدارید این نعمت را که خداوند برای تسلی قلب شما عطا کرده است و به وجودش خوشحال و مسرور باشید و تا میتوانید در تربیت و هدایت او بکوشید که خدا و جامعه از شما راضی و مسرور شود.

۱۵ ـ پرستاری از مادر پس از زائیدن

آن اطاقی که برای خوابیدن زن زائو انتخاب می‌شود باید مانند سایر اطاقهای خانه گرم بوده آفتاب گیر باشد و حتی المقدور از صدا و ندا دور باشد که اقلاً یك قسمت روز را مادر بتواند کاملاً استراحت نماید، از آنطرف نباید کاملاً مادر را از دائرهٔ رفت و آمد خانه دور ساخت که از حیث تنهائی باو سخت بگذرد مرکز خانه در این موقع مادر است و آن اطاقی که در او خوابیده است جائی است که حس محبت و اطاعت آن ملکه را تاجگذاری کرده است و برای پذیرائی آن شاهزاده یا شاهزاده خانم که شریك در سلطنت او هستند آغوش خود را با کمال صداقت و حق شناسی باز نموده است و خوش آمد میگوید. در این چند روز بعد از زائیدن نباید اجازه داده شود که چیزی که مخالف خوشحالی و سرور است در این اطاق داخل شود برای اینکه بهبودی و رفع خستگی چندین ماههٔ مادر در این وقت مشروط و منوط به جریان های ملایم و کامل خانه است چنانکه ممکن است اگر او یك ساعت در این چند روز زحمت فکری پیدا کند یك هفته زیادتر در بستر بخوابد و معلوم است که وجود اشخاص ناموافق در خانه بیشتر باعث این زحمات می‌شود بطوری که سایر اعضای خانواده نمی توانند چارهٔ آنرا بنمایند. بنا برین باید خیلی دقت نمود که تمام افراد خانواده در نهایت محبت و اتحاد مطابق ذوق و سلیقهٔ مادر در این موقع رفتار نمایند.

اگر در حقیقت زائیدن را طبیعی فرض کرده یکی از وظایف

و تکالیف معینهٔ محتومهٔ هر زنی بدانیم تکالیف دکتر، پرستار و سایر اطرافیان در موقع وضع حمل خیلی آسان و ساده بوده بچند کلمه بیان می‌شود اما بدبختانه در نتیجهٔ تمدن و زندگانیهای غیر طبیعی و فشارهای وارده از آنها زنها صحت طبیعی را از دست داده کاملاً ضعیف و لاغر می‌شوند بطوری که در موقع زائیدن ابداً قوهٔ تحمل و استقامت دردهای آن را نداشته مدت زیادی پس از وضع حمل لازم است که از آنها توجه زیاد نموده تا بحالت اولیه برگردند، بعبارة اخری در عوض اینکه زائیدن را یک حالت طبیعی خیلی ساده فرض نمایند آن را یک قسم مرض و عارضهٔ کسالت میدانند و بعلاوه اغلب در توجهات لازمه که پس از زائیدن باید از مادرها بنمایند غفلت میشود و ازینجهة بآنها صدمه زده مدتی آنها را بستری مینمایند.

در این سی سالهٔ اخیر پس از کشف قضیهٔ سرایت و نمو مکروبها و جرمها ترقیات زیادی در ترتیب اداره کردن امورات اطاق زائو پیدا شده است بطوری که دیگر بهبودی مادر را فقط بطبیعت واگذار نکرده بلکه با کمال جدیت بوسیلهٔ معالجات و استعمال دواهای علمی باو کمک کرده در بهبودی او هر قسم اقدام مینمایند.

نه فقط باید انتظار داشت و عجله نمود که مادر بزودی بهبودی حاصل کرده از بستر زائیدن برخیزد بلکه باید سعی کرد که کاملاً صحت از دست رفته و قوای تحلیل رفتهٔ مدت حمل و زائیدن او بازگشت نماید زائیدن نباید ابداً از قوای زن کاسته یا از ظرافت و لطافت او بکاهد یعنی همانطور که پس از مادر شدن به وقار و حالات وجدانی او افزوده می‌شود که دارای یک طفلی شده است باید بهمین نسبت جذابیت و سیرت ظاهری او نیز ترقی کرده عالیتر بشود. پس ای مادرها! بدانید که چه امتیاز بزرگی خداوند به شما

اعطا کرده و تا چه اندازه اجر و مزد شما زیاد است. اگر تکالیفی که بشما رجوع شده است کاملاً انجام دهید. حضرت مسیح می فرماید: «در عوض پدرهای خود اطفال خود را دوست بدارید زیرا که ممکن است هر یك از آنها را در روی زمین یك شاهزاده بنمائید و یك ارواح و انفس طیبهٔ طاهره تربیت کنید که باعث خوشی و سعادت عالم انسانی شوند.»

پس از وضع حمل آن دکتر یا قابله که حضور دارد باید نگذارد تا نیم ساعت کسی با زائو حرف بزند که او کاملاً استراحت نماید. در این موقع بنا برین باید مشغول انجام کارهای بچهٔ نوزاد باشند و بعد از این استراحت، آنوقت اگر مختصر زخمی یا جراحتی در مادر باشد باید بفوریت اصلاح نمود زیرا اغلب با وجود احتیاط و مهارتهای زیاد زخمهای کوچکی در موقع زائیدن پیدا می شود.

اگر در موقع زائیدن آن لباس بلند یا شنل مادر را از پشت شانه سنجاق زده باشند که بکثافات آلوده نشده باشد ابداً لازم به تغییر و تبدیل آن نیست، فقط کاری که هست اصلاح مواضعی است که زخم شده و آلوده به کثافات شده است و این هم بیش از چند دقیقه طول نمیکشد و پس از آن مادر حاضر است که در بستر راحتی شیرین خود داخل شود.

بی مناسبت نیست که برای آماده کردن رختخواب زائو قبل از وقت دستور مختصری داده شود زیرا بسیاری از اوقات حتی در اجرای این کار جزئی بعضی اشتباهات می شود که باعث سلب راحتی مادر میگردد. اولاً باید در روی تختخواب دو عدد دوشك انداخته شود و در روی آنها یك مشمائی کشیده شود که تمام تخت خواب را بپوشاند و البته باید چهار گوشهٔ این مشما یا لاستیك را به چهار

پایهٔ تخت محکم بست که حرکت نکند، بعد در روی این مشما یا لاستیك یك ملافهٔ سفید بزرگ باید کشید بعد یك ملافهٔ سفید دیگری تا زده در وسط تخت بطور مربع بگذارید. این حالت آن تخت خوابی باید باشد که پس از وضع حمل و تمیز کردن زائو باید در روی آن استراحت کند و قبل از آن باید یك ملافهٔ دیگری روی همه کشیده و یکی دیگر هم بطور مربع تا زده در روی همه بیندازید و این دو ملافهٔ اخیر را پس از وضع حمل و آلوده شدن با کمال ملایمت بر میدارید و آن رختخواب تمیز مرتب در زیر آن حاضر است که مادر خسته شده بدون جزئی حرکتی راحت کند.

چیز دیگر که برای نگاه داری نظافت خیلی لازم است اینست که باید دکتر یا قابله یك کیسهٔ به اندازهٔ نیم زرع از یك پارچهٔ پنبهٔ کهنه تهیه کرده داخل آنرا به قطر دو یا سه گره با کاه پر کنند و اگر این کیسه را در زیر تن مادر بگذارند تمام کثافاتی که خارج می‌شود بخود جذب مینماید و پس از آن ممکن است برای رفع کثافات او را بسوزانند و بواسطهٔ استعمال این کیسه یکمقداری دقت و زحمت شستن پارچه‌های مختلفه را فایده میکنند.

پس از مرتب کردن محل خواب و راحتی مادر باید تا چند ساعت او را کاملاً راحت بگذارید زیرا که فعلاً خیلی محتاج این استراحت است و قانون مهم دیگری که باید منظور نظر داشت این است که چه در موقع وضع حمل و چه تا چند ساعت بعد از آن هیچ شخصی بغیر از دکتر و پرستار و اعضای مهم خانواده نباید به اطاق زن زائو داخل شوند تا اینکه قوای از دست رفتهٔ او بازگشت نموده بتواند در رختخواب خود بنشیند و طاقت شنیدن گوشه و کنایه و تحسین و ملامت رفقا و دوستان را داشته باشد. اگر دکتر یا پرستار کمك بنماید میتوان این قانون را بخوبی مجری داشت

بچه بسیار اتفاق افتاده که مادرها پس از برخاستن از رختخواب زائیدن خود عصبانی شده به امراض مزمنه مبتلا می‌شوند، فقط بعلت صحبتهای نامناسب و بی فکرانهٔ دوستان و رفقای آنها؛ بنا برین پس از وضع حمل آمال و آرزو و دعای قلبیهٔ هر مادری باید این باشد که: «ای خداوند مهربان! تو را شکر میکنم که بسلامتی زائیده خود و طفلم هر دو سالم هستیم و حال ای پروردگار، در خواست مینمایم که مرا از شر صحبتهای ناملایم دوستان و رفقایم نیز محفوظ بدار!»

اگر وضع حمل از هر صورت آسان باشد پرستاری بعد از آن نیز خیلی سهل است و یکی از مطالب مهمه که برای بهبودی مادر خیلی اهمیت دارد، آرام بودن طفل است خصوصاً در شب که بی نهایت در صحت مادر دخیل است یعنی وقتیکه ساعت ده بعد از ظهر طفل را شیر دادید دیگر باید تا ساعت چهار یا پنج صبح خوابیده آرام باشد و موضوع اینکه چه قسم باید طفل را این طور عادت داد خیلی مفصل بوده در بعد ذکر خواهد شد.

مطابق تجربیاتی که من کرده‌ام ابداً لازم نمیدانم که مادرها شکم خود را پس از زائیدن برای جمع شدن ببندند. بعقیدهٔ من این یك دخالت بزرگی است در امور خلقت زیرا در عوض اینکه عضلات شکم را جمع نماید باعث فشار بر رحم شده آنرا صدمه میزند در صورتیکه عضلات شکم بخودی خود قادر بر این هستند که جمع شده بشکل اولیه درآیند.

دکتر باید مواظب باشد که زن زائو در روز بعد از حمل براحتی ادرار نموده معدهٔ او هم یبوست نداشته باشد و در صورت داشتن یبوست یك امالهٔ آب گرم بهترین وسیله برای رفع آن میباشد. پس از وضع حمل و دفع کثافات بآن مادرهائی که میتوانند نصیحت

میکنم که یك فنجان شیر گرم یا اگر میل ندارند یك فنجان آب گوشت کم چربی میل نمایند.

تا مادامیکه هنوز شیر کاملاً جریان پیدا نکرده باید مادر خوراکهای سبك و خیلی ساده بخورد و چون زیاد نوشیدن مایعات باعث زیادی جریان شیر می‌شود و اگر پستان باضافهٔ آنچه که طفل لازم دارد پر از شیر شود باعث درد و زحمت مادر میگردد لذا باید در نوشیدن مایعات قدری خودداری نمود. در مواقعی که شیر زیاد شود با کمال ملایمت و توجه ممکن است پستان را دوشید و در صورتی که پرستار عالم باشد بخوبی از عهدهٔ انجام این کار بر میآید ولی این نکته را باید منظور داشت که تا اندازهٔ خوب است شیر مادر را دوشید که رفع درد بشود زیرا پس از وقت کمی طفل محتاج این مایهٔ حیاتی خودش خواهد شد.

پس از اینکه جریان شیر منظم شده بحالت طبیعی افتاد ممکن است کم‌کم خوراکهای مادر از سادگی خارج شود و در صورتی که صحتش خوب باشد در روز هشتم میتواند در رختخواب خود نشسته و غذای معمولی که میل دارد بخورد و در روز دهم میتواند خود را گرم پیچیده چند ساعتی بیرون از اطاق برود، اما باید از راه رفتن زیاد دوری نماید برای اینکه رحم که از حالت اولیه تغییر کرده چندین برابر وزن و اندازهٔ طبیعی خود شده است بفاصلهٔ چند روز نمیتواند بحالت و شکل اولیهٔ خود در آید. دکتر «لویت» میگوید: «این نقصان تدریجی که در رحم پس از زائیدن حاصل می‌شود اقلاً شش یا هفت هفته مدت لازم دارد که بحالت اصلی خود برگردد زیرا مطابق امتحاناتی که در این نقصان تدریجی وزن رحم پس از وضع حمل شده است این قسم نتیجه گرفته‌اند که بفوریت پس از وضع حمل رحم تقریباً صد و پنجاه مثقال وزن دارد.

در عرض یك هفته به صد و بیست مثقال میرسد ، در آخر هفتهٔ دوم شصت مثقال وزن دارد و در انتهای هفتهٔ سوم سی مثقال می‌شود؛ بالاخره در انتهای هفتهٔ هشتم وزن رحم یك مقدار خیلی کمی زیادتر از آن وزن اصلیه که قبل از حمل بوده است خواهد داشت. بنا برین اگر شما در زود برخاستن از رختخواب و حرکت زیاد تعجیل نمائید تمام این قوانین تدریجی طبیعت را غیر منظم خواهید نمود.»

راجع بگرفتن دوش و حمام پس از زائیدن مباحثات زیاد شده است ولی مطابق آنچه تجربه شده اگر فوری پس از زائیدن یك دوش آب گرمی گرفته شود برای رفع خستگی و کثافات خیلی مفید میباشد و ابداً ضرری ندارد و اگر در روزهای بعد هم هر روز یکدفعه یك دوش آب گرم که در آن قدری «کالندولا» (گل همیشه بهار بریزند و بگیرند خیلی با فایده است ولی در صورتی که حالت زن زائو طبیعی نبوده کسالتی داشته باشد ممکن است دکتر این شست و شو را منع نماید. اگر چنانچه مزاحم طبیعت نشوید خودش بهترین عامل است برای دفع فضولات و کثافات پس از زائیدن در بعضی مواقع هم گرفتن دوش زیاد ممکن است باعث ضعف شود.

اگر نك پستان درد کرده بشما صدمه بزند بوسیلهٔ شستن و بعد قدری گرد «آسید بوریك» روی آن پاشیدن ممکن است رفع درد را بنمائید و یا اینکه فقط با «کالندولا» شستن کفایت میکند و بزودی خوب می‌شود و اگر اتفاقاً این معالجه کافی نبود مقداری معدهٔ گاو از دواخانه گرفته در پاك بودن آن خاطر جمع باشید و بعد به اندازهٔ دهن طفل بریده در وسط آن چند سوراخ کوچك میکنید و در روی نوك پستان میگذارید و بطفل شیر میدهید بطوری

که شیر از آن سوراخها عبور کند و پس از آنکه شیر نوشیدن طفل تمام شد آن را دور انداخته در هر دفعه که شیر میدهید یك تکهٔ جدیدی استعمال کنید، باین ترتیب از آن احساس دردی که بواسطهٔ دهن طفل تولید می‌شود جلوگیری مینمائید و پس از چند روز درد بکلی رفع می‌شود.

با وجود تمام این دستورات و احتیاطها، ای مادرهای عزیز! ابداً ترس بخود راه ندهید که زائیدن، یك کار خیلی خطرناکی است در صورتی که نه جای ترس است و نه ذره‌ای خطر دارد زیرا خداوند مهربان شما را مناسب و درخور این مقصد بزرگ خلقت نموده است ولی اگر ما غفلت نموده قبل از اینکه مادر شویم خود را برای مادری حاضر نکرده باشیم کاملاً تقصیر خود ماهاست. پس مراعات قوانین حفظ الصحه را بنمائید و همیشه صاحب یك روح و حالت بشاش بوده خود را قوی و قادر تصور کنید، برای انجام آن وظایفی که طبیعت برای شما معین نموده است و در این صورت یقین است که یك مادر خوشبخت خوشحالی خواهید بود و الا خوشی و سعادت شما با ترس و هزاران تصورات احمقانهٔ دیگر مخلوط شده شما را نامناسب برای احراز مقام مقدس مادری مینماید.

باز هم تکرا میکنم که خوشوقت و خوشحال باشید که قابلیت این را دارید که مادر شوید پس مسرور باشید وقتیکه در خود آثار حمل مشاهده میکنید و همینطور خوشحال باشید وقتیکه طفل عزیز کوچك خود را در بغل میگیرید. او را تربیت کنید به ترس خداوند و خدمت بعالم انسانی و یقین است که شما یکی از زنهای بزرگ عالم خواهید بود با وجود اینکه شاید اسم و رسم شما بجز در همسایگی خودتان معروف نشود. این یك مقام بزرگ ارجمندی است که انسان مادر شده در خلقت و تربیت کمك و

معاون خداوند میباشد. پس ای مادرها! قدر این نعمت را بدانید و این امتیاز بزرگ خود را نگاهداری کنید و مطابق تکالیف و وظایف مقرره‌اش رفتار کنید.

۱۶ ـ پرستاری بچه‌های نوزاد

در زمان قدیم بطوری که امروزه در مواظبت و توجه طفل نوزاد دقت می‌شود ابداً ملاحظه نمیکرده‌اند یعنی ابداً بفکر آنها نمیآمده که این بچهٔ بیگناه پس از انجام این مسافرت سخت طولانی محتاج کمی راحتی است و بی نهایت این تبدیل محیط و آب و هوا برای او دشوار است با وجود این آن طفل را با کمال خشونت شسته در معرض هوا میگذارده‌اند و اغلب بدن او را در نتیجهٔ زدن صابون های ناپاك زبر و خشن ساخته بقسمی که از زیادی گریه و فریاد آن بچهٔ بیچاره از نفس افتاده بیجان می‌شده است.

امروزه یك عدهٔ زیادی از دکترها عقیده دارند باینکه باید طفل را پس از زائیدن در قدری پنبهٔ پاك نظیف پیچیده تا چند ساعتی او را در گوشهٔ بگذارند تا اینکه بتدریج بچه خود را با این تغییر آب و هوا آشنا ساخته بدن خود را مناسب آن سازد و بعد از آن در عوض اینکه او را کاملاً شست و شو نمایند با روغن او را حمام دهند و در هر دفعه یك قسمت بدن او را در معرض هوا بگذارند پیهٔ تمیز خوب بهترین چربی است برای استعمال در این موقع، زیرا آن پردهٔ نازکی که روی بدن طفل را پوشیده است بآسانی حرکت داده برمیدارد. با روغن بادام یا روغنهای تمیز دیگر نیز ممکن است بدن طفل را چرب بنمائید و باصطلاح حمام روغن به او بدهید.

پس از آنکه آن بچهٔ نوزاد راحتی خود را کرده پرستار وسایل چرب کردن او را حاضر کرده باشد یعنی آن روغن را

گرم کرده باشد. باید قدری پنبهٔ خیلی نظیف برداشته در موقع روغن مالی استعمال نمائید. اولاً همانطور که اطراف بدن او پنبه هست، سر او را روغن مالی کرده بعد با یك پنبهٔ کتان خیلی نرمی روی آن بمالند تا آن پردهٔ نازك برداشته شود و سر او تمیز گردد. بعد بهمین رویه کم‌کم بتمام بدن او روغن مالیده و کثافات را از بدن او دور سازند. این را بدانید که تا مدت یکهفته طفل شما ابداً شستن لازم ندارد، فقط باید روزی یك مرتبه به ترتیبی که دستور داده شد بدن او را روغن بمالید. تنها چیزی که در هفتهٔ اول برای بچه خیلی لازم است، استراحت کردن و خوابیدن است. استحمام دادن طفل با آب نیز باید تدریجی باشد یعنی پس از اینکه یك هفته بدن او را روغن مالیدید آنوقت اسفنج را در آب تر کرده با کمال ملایمت بدن او را کم‌کم می‌شوئید و این کار را تا چند روز مداومت داده تا اینکه بدن طفل کاملاً قوی شود. آنوقت او را در یك طشت آب گذاشته کاملاً حمامش دهید. اگر باین قسم رفتار نمائید خود بچه با کمال میل و رغبت منتظر شستن هر روزه بوده بدون گریه و فریاد آن‌را استقبال مینماید.

بفوریتی که طفل تولد می‌شود حتی قبل از اینکه ناف او را ببرید باید چشمهای او شسته شود. برای این کار یك فنجان آب گرم که قبلاً کاملاً جوشیده باشد تهیه کرده یك قطعه کتان نرم پاك در او فرو برید و چشمهای طفل را با آن تمیز نمائید. اگر بهمین رویه در شستن چشم اطفال خود مواظبت نمائید کمتر به زحمت چشم درد طفل مبتلا خواهید بود. همیشه سعی کنید که چشمهای طفل را از روشنائی‌های قوی زننده محفوظ بدارید، خصوصاً در روز اول در موقع روغن مالی و لباس پوشی.

بفوریت پس از روغن مالی طفل را در یك حولهٔ پاك تمیزی

پوشانده بدن او را کاملاً خشک نمائید ولی حوله‌ای که استعمال مینمائید باید خیلی ظریف و لطیف باشد. پس از آن بچه برای لباس پوشیدن حاضر است و چنانچه در فصل قبل (پوشش بچه‌های نوزاد) دستور داده شد به‌او لباس پوشانیده در روی تخت‌خواب کوچکش بگذارید که راحت کند. تخت‌خواب طفل خیلی ساده میباشد یعنی اطراف آن را باید شبکه‌های آهنی یا چوبی احاطه کرده باشد که طفل نیفتد و مطابق میل و ارادهٔ والدین ممکن است بهمه ترتیب آن را زینت داد و اگر در بعضی مواقع هوا سرد باشد ممکن است بواسطهٔ گذاردن چند بطری آب جوش در پهلوی یا و اطراف تخت‌خواب طفل را از سرما خوردن حفظ نمود.

این تختخواب باید محل استراحت و خواب طفل باشد تا چند ماه. بعضی از مادرها میل دارند بچه را در پهلوی خود بخوابانند زیرا میگویند سخت است شب برخاسته طفل را از تخت‌خوابش بیرون آورده شیر داد. من همیشه باین قسم مادرها گفته‌ام که اگر در چند هفتهٔ اول قدری زحمت کشیده طفل خود را عادت داده تربیت کنید هرگز در اثنای شب بیدار نشده و از شما شیر نمیخواهد و این عادت ساده را خیلی بآسانی و زودی ممکن است ذهنی او ملکهٔ بچه‌های نوزاد نمود زیرا شیر نوشیدن در شب باضافهٔ اینکه برای صحت اطفال مضر است از خواب خود و مادر نیز کاسته و این خیلی باعث زحمت هر دو می‌شود.

اگر طفل در شب راحت نبوده راضی نباشد ممکن است یک ساعتی را با او مثل روز رفتار کرد اما بطور کلی باید روزها طفل را بیدار نگاه داشت که شبها در کمال راحتی بخوابد اگر در ساعت نه یا ده بعد از ظهر طفل را شیر بدهید و سیرش کنید دیگر تا ساعت پنج و شش صبح براحتی خوابیده ابداً بیدار نمی‌شود اگر احیاناً

در شب حرکتی کرده بیدار شد یا اگر محل خواب خود را تر کرده باشد بواسطهٔ تجدید زیر پائی او و چند قطره آب گرم باو نوشانیدن دومرتبه او را خواب برده بقیهٔ شب را راحت خواهد خوابید.

اگر با این ترتیب که دستور داده شد رفتار کنید بچهٔ شما بزودی قوی و بزرگ خواهد شد من مطابق تجربیاتی که با سه طفل خود و اطفال دیگران کرده‌ام برای مادر نیز لازم میدانم که شبها را براحتی بخوابد و اگر طفل این عادت بد را پیدا کند که شبها اغلب مادر خود را بیدار کند باید هر چه زودتر سعی کرده این عادت بد را از او گرفت و براه راست داخلش نمود زیرا صلاح مادر و طفل هر دو باین است که شبها را با کمال راحتی بخوابند.

اگرچه بعضی از مادرها میل دارند اطفال خود را بالا و پائین انداخته یا آنها را در گهواره گذاشته حرکت بدهند تا به خواب بروند ولی برای صحت طفل بهتر است که در مواقع معینه او را غذا داده و بدون هیچ حرکتی در رختخوابش بگذارند تا بخودی خود او را خواب ببرد و یقین است وقتی بیدار خواهد شد که یا خواب او تمام شده و یا موقع خوراکش باشد.

در جواب این سئوال که طفل را باید چقدر و در چه موقع شیر داد باید گفت که این منوط و مشروط بخود طفل است ولی مطابق قانون باید در دو ماه اول هر دو ساعت یکمرتبه باشد و پس از آن هر ماهه بفاصلهٔ وقت شیر دادن نیم ساعت اضافه کنید یعنی در ماه سوم هر دو ساعت و نیم یکدفعه و در ماه چهارم هر سه ساعت و بهمین رویه فاصله مابین شیر دادن را زیادتر کنید تا اینکه مطابق شود با چهار موعدیکه خود شما خوراك میخورید و بعد از آن

تا یکسال بهمین ترتیب مداومت دهید و اگر آن طفل بیچاره بد بخت بوده یعنی مادرش باندازهٔ کافی شیر نداشته و یا بعللی نمیتواند او را شیر بدهد آنوقت باید مقدار شیر گاوی که باو داده میشود معین نمود و مطابق همان قانون در ساعات معینه باو بنوشانند مقدار آن باید از یك سیر (۱۶ مثقال) شروع کرده تا اینکه حد اکثر آن هر دفعه بسه سیر برسد.

مطابق این ترتیباتی که ذکر شد همهٔ اطفال اطاعت نمیکنند چنانکه بعضی اوقات شما مجبور میشوید که هر یك ساعت و نیم یکدفعه بطفل خود شیر بدهید ولی با وجود این بتدریج میتوانید آن را کم کرده تا بالاخره مطابق قانون رفتار کنید. دکتر «شیپمن» (۱) که رئیس یك فامیل بزرگی است در «شیکاغو» میگوید بهترین قانون و بهترین عادتی که باید طفل را مطابق آن تربیت نمود این است که از خوراك دادن در شب باو جلوگیری کرد و اگر چند شب اول پس از تولد او سعی کنید و او را عادت بدهید دیگر ابداً زحمتی نخواهید داشت فقط اشکال وقتی است که خود والدین قانون را شکسته مخالف آن رفتار میکنند و دارای یك قوهٔ اراده نیستند که استقامت کرده طفل خود را براه راست داخل نمایند و بعادات حسنه معتاد کنند یعنی چون عادات خود آنها از روی قانون نبوده شخصاً قانونی نیستند البته خیلی برای آنها مشکل است که از روی یك نظم و قاعدهٔ معینی رفتار کرده این عادات مفیده را باطفال خود بیاموزند.

اطاقیکه محل خوابیدن طفل است باید باندازهٔ کافی بزرگ بوده روشن و آفتابگیر باشد زیرا در این اطاق است که مادر باید بیشتر وقت خود را صرف نماید ولو اینکه او دارای یك

---

(۱) Shipman.

بخادمه و یك پرستاری باشد که باو کمك کند هیچ مادر حقیقی مهربانی نباید تمام توجهات طفل خود را بعهدهٔ پرستار واگذار کند هر قدر هم باو اعتماد داشته او را عاقله و عالمه بداند بلکه باید در شبانه روز اغلب وقت خود را با بچه‌اش بسر برده از آن نوازشات و توجهات مادرانه که مخصوص او بوده از عهدهٔ هر شخص دیگری خارج است نسبت بطفل خود دریغ و مضایقه ننماید زیرا باصطلاح عوام طفل جگر پارهٔ مادر است و باید مادر در نزد طفل عزیزترین شخص باشد بطوریکه هیچکس را مثل مادر دوست نداشته باو علاقه داشته باشد.

در تمام مدت حمل یعنی در آن طول نه ماههٔ بارداری افکار مادریت در شما جای گرفته و ریشه کرده است و اغلب با آبهای خوشی و شادمانی ترویه شده نمو نموده است اما بدبختانه مادرهائی هستند که آن افکار مقدس در اوقات تلخی و عدم میل و شادمانی ریشه کرده است در اینصورت آن طفل کوچکی که در زیر بغل شما بزرگ می‌شود تمام آن تلخی‌های حیات شما را بمیراث برده و در آتیه تمام زندگانی خود را بحال اوقات تلخی و بد خلقی میگذراند.

از طبقهٔ اولی که ذکر شد مستر «بورنت» (۲) یك مثل خوبی میآورد که یك مادری در صورت بشاش طفل اولیهٔ خود نگاه کرده با کمال مسرور فریاد میزد که ای خداوند مهربان این روح عزیز قشنگ را تو بمن عنایت کرده و یقین دارم که تو بمن نیز کمك خواهی کرد که در تربیت او ساعی و جاهد باشم تا محبت تو را در قلب او کاشته او را برای خدمت بعالم انسانی بزرگ نمایم. البته این اظهارات در قلوب اطفال یك محبت و عاطفهٔ زوال ناپذیری تولید مینماید و یك احساسات احترام و تواضعی نسبت بسایر

(۲) Mr. Burnett.

ابناء بشر در فکر او جای میگیرد. بعقیدهٔ من او بهترین زنی بوده است که باین رویهٔ پسندیده محبت و عواطف اجتماعی را در طفل خود تزریق مینموده است.

برعکس این مستر «اسپوفرد» (۳) در یکی از اشعار خود که راجع بمادرها گفته است یك مادری را که از طبقهٔ دوم است نزد ما مجسم میکند که از ساعتی که آثار حمل در خود مشاهده کرد دائماً بشکایت و فریاد مشغول بوده اظهار عدم رضایت مینمود چنانکه اغلب آن طفل تولد نشدهٔ خود را خطاب کرده میگفته است: «آیا تصور میکنید این طفل میداند که من مادر او هستم و آیا حق مادری را بجا خواهد آورد؟» و پس از تولد او نیز با یك چشمهای غضبناك بی‌محبتی در چهرهٔ آن طفل بی‌گناه مینگریسته دیگر غافل از اینکه این مخلوق کوچك جزء و قسمتی از او بوده و تا حدی او باعث خلقت و پرورش او شده است و با وجود این متحیر است که آیا طفل او چه قسم شخص خواهد شد در صورتیکه در جزئی و کلی باو مشابهت داشته اعمال و اخلاق او را ذهنی خود خواهد کرد. حقیقتاً چقدر مایهٔ حسرت و افسوس است برای این قسم مادرها و آن اطفالیکه آنها تربیت میکنند و از همه بدتر برای عالم انسانی که یك چنین شخص در او داخل می‌شود.

پس ای مادرها! تا ممکن دارید به بهترین و نجیب‌ترین وسایل متشبث شده اطفال خود را تربیت کنید بطوریکه جهان را بوسیلهٔ اطفال با قابلیت خود پر برکت و با سعادت نمائید و از خود یادگاریهای مشعشعی در عالم باقی بگذارید.

---

(۳) Mr. Spoford.

۱۷ ــ بعضی قوانین برای مادرهائیکه شخصاً بچهٔ خود را شیر میدهند

دستورهای ذیل را در سنهٔ ۱۹۱۲ در «فیلادلفیا» طبع نموده منتشر نمودند و دارای فواید زیاد از برای مادرها میباشد.

از دو یا سه ماه قبل از زائیدن باید لباسهائیکه در روی سینه و شکم بسته می‌شود خیلی خفیف و گشاد باشد از این موقع باید دیگر شروع نمود روزی یك مرتبه پستانها را شست و بعد از شستن با کره یا سر شیر یا روغن شیرین دیگری آنها را چرب نمود برای اینکه از زخم شدن و فرو رفتن پستانها جلوگیری کند.

برای اینکه ممکن باشد طفل را متناوباً شیر داد مادر نباید ابداً عصبانی و غضبناك شود و یك حیات تلخی بگذراند اقلاً باید در روزی سه مرتبه او یك غذای مقوی کاملی بخورد و حتی‌المقدور آب زیاد بنوشد مادر نباید در موقع شیر دادن قهوه و چئی و آب جو یا شربت آلات مکیف الکلی دیگری بنوشد همیشه باید معدهٔ او لینت داشته باشد و مواظب باشد که از یبوست مزاج خود جلوگیری نماید و هر روزه گردش کرده هوای تمیز استنشاق نماید و قدری در آفتاب بنشیند و اقلاً در روزی هشت ساعت کامل بخواند.

پس از تولد طفل بفاصلهٔ چهار ساعت یکمرتبه او را برای شیر دادن در سینهٔ خود بگذارید تا اینکه در روز سوم جریان پیدا کند در اینمدت آب قند و چائی یا سایر شربتها ابداً بطفل ندهید فقط اگر لازم شد یك قاشوق چائی خوری آب گرم باو بنوشانید.

۱۸ـ بچه‌های خود را از روی قانون شیر بدهید

در دو ماه اول هر دو ساعت یکمرتبه از ساعت پنج یا شش قبل از ظهر شروع کرده تا ساعت ده یا یازده بعد از ظهر او را شیر بدهید در ماه سوم در همان مدت بفاصلهٔ دو ساعت و نیم و از ماه چهارم تا نهم بفاصلهٔ سه ساعت در همان مدت روز از ماه نهم تا دوازدهم هر چهار ساعت یکمرتبه طفل خود را شیر بدهید در اثنای شب و موقع خواب هیچ وقت باو شیر ندهید بعلت اینکه طفل گریه میکند و میخواهید او را آرام کنید پستان خود را در دهان او نگذارید زیرا که اغلب گریه و فریاد او از سوء هاضمه میباشد و شیر دادن بر علت افزوده درد طفل را زیادتر میکند.

پس از شیر دادن فوری پستان خودرا با محلول «اسید بوریك» بشوئید و پس از شستن کاملاً پستان را خشك نموده دومرتبه قبل از شیر دادن بطفل با آب تمیز آن را بشوئید اگر پستان شما درد داشته و میخواهد زخم بشود در موقع شیر دادن یك روپوشی برای آن تهیه کنید (در صفحهٔ ۱۳٤ شرح داده شد) تا اینکه دکتر را ملاقات کرده باو رجوع نمائید. اگر زیادتر از حد شیر دارید یا پستان‌بند بسته و یا با تلمبهٔ مخصوصی که برای خالی کردن پستان است پستان خود را خالی کنید.

بهترین راه برای اینکه شیر خوب سالم تهیه کنید اینست که از روی ساعت طفل خود را شیر داده و آب زیاد بنوشید لازم است

که هر روزی یك مقدار شیر بخورید خوردن کاکائو با شیر خیلی مفید است. در صورت مشاهده آثار درد یا ضعفی در خود بدون مشورت با دکتر طفل را از شیر نگیرید.

این را بدانید که باید طفل اقلاً هر هفته ۲۵ مثقال بر وزنش افزوده شود اگر مقدار شیر شما کم باشد و طفل بنظر شما بزرگ نشده نمو ننماید مطابق دستوراتی که داده شد رفتار کنید یقین است فوری شیر شما زیادتر خواهد شد.

اگر مادر باندازهٔ کافی شیر نداشته باشد که تمام روز را به طفل شیر بدهد اگر بتواند اقلاً روزی سه مرتبه باو شیر بدهد بجان طفل را نجات خواهد داد.

در مواقع ذیل لازم است که نزد یك نفر دکتر حاذق برای مشورت بروید:

۱ — درصورتیکه سر پستانهای شما درد کرده یا شکاف خورده باشد.

۲ — اگر شیر کم و باندازهٔ کافی نباشد.

۳ — اگر پستانها سخت و محکم باشد.

٤ — اگر طفل باندازهٔ کافی نمو ننموده و وزنش زیاد نشود.

۱۹ ـ مادر بهترین آموزگار است

«توماس هنتر» (٤) میگوید: «بهترین و مناسبترین معلم برای طفل مادر عاقله و عالمه است زیرا که او از ابتدا طفل را در جادهٔ راست و مستقیم داخل کرده برای مسافرت پر زحمت حیات او را تجهیز مینماید افکار و خیالات طفل را مادر بعدالت و درستکاری تربیت کرده او را صاحب یك رأی و ارادهٔ ثابت مستقیمی مینماید که بتواند از تمایلات نفسانی خود جلوگیری نماید. هر طفلی که دارای چنین مادری باشد خوشبخت و با سعادت است با وجود اینکه در مدرسه و یا کالج معلمین خوب و قابلی هم داشته باشد اثرات تربیت هیچکس مانند مادر نیست».

«هر چه مادر است دختر او نیز همان خواهد شد».

«شش مثقال مادر خوب بیشتر از شصت مثقان کشیش و آخوند خوب ارزش دارد».

یکدفعه یك مسافری با یك نفر ژاپونی در یکی از خیابانهای «توکیو» ملاقات نمودند و در اثنای صحبتشان آن شخص ژاپونی سئوال کرد «آیا شما آن را دیده‌اید؟»

«آن را؟» آن مسافر تکرار کرد «مقصود شما چیست از آن را». دومرتبه آن ژاپونی پرسید «راستی بگوئید به‌بینم «آن را» دیده‌اید یا نه!»

پس از چند هفته که آن شخص مسافر آمریکائی که «آن را»

---

(٤) Thomas Hunter.

ژاپون را که غیر قابل وصف و دیدنی است یعنی یك کوه مقدسی که چندین هزار پا از سطح دریا بلندتر بوده اغلب با برف پوشیده شده است و شعاعهای خورشید را با رنگهای مختلفه و گوناگون منعکس مینماید و در بزرگی و شکوه یکی از بهترین مناظر طبیعی عالم است دیده بود دومرتبه آن ژاپونی را ملاقات کرد.

در حقیقت هیچ جای تعجب نیست اگر اهالی ژاپون آن کوه مقدس با شکوه را «آن» ژاپون بخوانند در صورتیکه باید «آن» عالم باشد.

پس از چند کلمه صحبت آن شخص ژاپونی خوشوقت شد که آن مسافر مقصود از کلمهٔ «آن» را فهمیده بزرگی آنرا تقدیر و تقدیس مینماید.

چند ماهی گذشت و همان شخص ژاپونی عازم آمریکا شد و همینطور که از اقیانوس کبیر گذشته وارد آمریکا شد همیشه مراقب بود که ببیند آیا منظرهٔ طبیعی در آمریکا هست که با کوه مقدس خودشان مقایسه نماید ولی پس از دیدن آبشار بزرگ و درهٔ «یورسیمتی» و پارك‌های عالیه نتوانست محلی را پیدا کند که با کوه ژاپون قابل مقایسه بوده بتوان آنرا «آن» آمریکا خطاب کرد.

پس از توقف یك مدت در دول متحده آشنایان زیاد پیدا کرده با فامیل و خانواده‌های آنها محشور شد و بالاخره یکروز مقصود خود را یافته فریاد کرد که «آن» آمریکا را پیدا کردم و آن بهتر و بزرگتر از «آن» مملکت ژاپون میباشد و آن فامیل و خانوادهٔ آمریکائی است.

فقط چیزیکه من میخواهم باین جملهٔ قشنگ عالی اضافه کنم اینست که مقصود از کلمهٔ خانواده مادر است و بس و اگر بخواهید این را بتوسط اظهارات یك طفل کوچك ثابت میکنم:

پسری که پنج ساله بود یک روز در خانه مشغول بازی بوده کلاه خودرا بسقف اطاق میانداخت و میگفت «این خانهٔ من است» اتفاقاً یک خانمی در منزلشان میهمان بود و از آن طفل پرسید که عمارتیکه در مقابل این خانه است از اینجا قشنگتر است چطور است که تو آنجا بروی و کلاه خود را بالا انداخته بگوئی این خانه مال من است. آن طفل پس از شنیدن این جمله با کمال شجاعت گفت «نه مادرم!» آن خانم میهمان سئوال کرد «چرا نه؟» آن پسر کوچک فوری گفت «برای اینکه مادرم در آنجا زندگی نمیکند».

در حقیقت خانه و خانواده عبارت از مادر است. بچهٔ عزیز من یکروز پرسید «مادر، چرا امروز خانهٔ ما آنقدر تاریک است آیا مگر میخواهد طوفان بشود؟» در جواب او گفتم عزیزم، ابداً تاریک نیست ملاحظه کن آفتاب چقدر بخوبی میدرخشد و هوا روشن است. پس از آن بطرف پنجره دویده نگاهی در خارج کرد و برگشته گفت «مادر، چرا خانهٔ ما آنقدر تاریک بنظر میآید؟ من حوصلهام رفته اجازه میدهید که من برای گردش قدری در آفتاب بروم؟»

یکمرتبه من بخود آمده ملتفت شدم که بواسطهٔ اثرات صورت عبوس من است که از صبح افکار ناگواری برایم پیدا شده بود خوشوقت نیستم که در طفلم اثر کرده بواسطهٔ شعاعهای قلبی خاطر او افسرده شده خانه بنظرش تاریک میآید پس او را در بغل گرفته گفتم ـــ البته عزیزم، تو ممکن است بیرون بروی و مادر عزیزت نیز با تو خواهد آمد.

پس از قدری تفریح مراجعت بمنزل کردیم در حالتیکه تأثیرات من رفع شد میخندیدم و خوشحال بودم و بدون اینکه هیچ مذاکرهٔ یکساعت قبل تکرار شود طفلم بمن خطاب کرده گفت

«چقدر خانهٔ ما با فرح و شکوه است که باعث شده است شما بخندید».

این اشتباه بزرگی است که بعضی از مادرها خیال میکنند وقتیکه طفل خود را خوراک داده لباس پوشاندند و از زحمات یومیه رهانیدند دیگر کار و وظیفهٔ مادری آنها تمام شده است درصورتیکه ابداً فکر نمیکنند که بچه رویه باید این سه کار را انجام دهند بموضوع اینکه باید دوشیزگان و پسرهای خود را برای مادری و پدری مهیا سازند اهمیت نمیدهند و در متخیلهٔ آنها ابداً خطور نمیکند که با وجود اینکه اطفال آنها کوچك بوده یك عضو صغیری در جامعه هستند ترقیات نسلهای آتیه تماماً منوط و مشروط بوجود آنهاست بطوریکه ممکن است آنها آتیهٔ عالم را خوشبخت و درخشان و یا بدبخت و تاریك نمایند آنها اگر خود را تربیت کرده حاضر کنند یك برکت و نعمت برای جامعه بوده و در صورت غفلت یك عذاب الیم و بدبختی بزرگی برای نسلهای آتیه خواهند بود.

باطفال خود ای مادرها بیاموزید که قبل اینکه بخواهند بدیگران خدمت نمایند باید کاملاً به نفس خود پی برده بکمالات آن اطمینان داشته باشند از آن روز اولیکه بچه‌های کوچك از روی سادگی و هوش طبیعی از شما سئوالاتی میکنند سعی کنید که بآنها در نهایت راستی و حقیقت جواب دهید اگر بگذارید از این استعداد و هوش فطری آنها سوء استفاده شود ودر راه‌های کج داخل شود یقین است که در آتیه زحمات بزرگی برای آنها تولید کرده اخلاق آنها را فاسد مینماید. بسیاری از دخترها که گمراه شده به راههای غیر مشروع داخل شده‌اند و قربانی جهالت و نادانی خود گشته‌اند بارها با کمال آه و ناله بمن گفته‌اند که «ای دکتر، اگر مادران ما این نکات دقیقه را بما آموخته بودند هرگز باین بلا

مبتلا نشده مرتکب این خطاها نمی‌شدیم». نمیدانم چه علت دارد که مادرها دخترهای خود را از اسرار حیات مطلع نساخته جاهل نگاه میدارند.

چه بسیار مادرهای سالخورده که از شدت زحمات و توجهاتی که از اطفال خود نموده‌اند شکسته و پیر شده‌اند و پس از شنیدن بعضی صحبتها راجع بتکالیف و مسئولیتهای مادر فریاد کرده‌اند که اگر ما میدانستیم این نکات را در مواقع تربیت نمودن اطفالمان. چقدر پسرها و دخترهای ما از حالت حاضر تفاوت داشتند و حال بجز حسرت و ندامت چارهٔ نیست که زحمات بی‌فکرانهٔ چندین ساله عبث بوده اولاد با تربیت خوبی هم نداریم.

در حقیقت من تصور میکنم که فقط مادر مسئول میباشد برای آنچه که اطفال او نباید بدانند و میدانند و آنچه که باید بدانند و نمیدانند. البته شما خواهید گفت چطور ممکن است مادری اطفال خود را خوب تربیت نماید در صورتیکه شخصاً فاقد آن تربیت باشد!

ذات نایافته از هستی بخش کی تواند که شود هستی بخش

آیا انصافاً نفس این سئوال مطالب و ادعای مرا ثابت نمیکند زیرا مادرهای شما در انجام وظایف خود غفلت کرده شما را این قسم تربیت نموده‌اند که نمیتوانید بتکالیف خود پی برده بنوبت خود اطفال خودرا تربیت کنید حال آیا انصاف است که باین رشته مداومت داده شما هم در تربیت دوشیزگان وطن غفلت نمائید در صورتیکه میدانید آنها روزی مادر شده باید اولاد خودراتربیت کنند این جمله را همیشه در خاطر داشته باشید که بزرگترین چیزی که ما امروزه لازم داریم تهیهٔ یك نسل مادرهای تربیت شدهٔ عالمه است. مقصود از مادرهای تربیت شده و عالمه این نیست که فقط کالج و مدارس عالیه را طی کرده باشند بلکه مادرهائی

که فکر آنها باز بوده در مسائل مربوطه بخود بیدار باشند یعنی دارای قوهٔ اراده و تربیت نفس خود باشند که بتوانند بعلاوهٔ اداره کردن امورات شخصی با یك افکار و احساسات بلندی اولاد خود را نیز تربیت نمایند آنها باید با کمال میل و رغبت حاضر باشند که زحمات خانواده را متحمل شده انواع مشقت را برای تنمیه و تربیت اطفال خود قبول نمایند این قبیل مادرها بهر زحمتی و مشقتی که در این راه برخورند با کمال محبت آنرا زائل نموده بر طرف مینمایند.

هرگز چنین مادری طفل خود را از جواب سئوالات و تقاضاهای مشروع او محروم ننموده نمیگوید من وقت ندارم که این حاجات را برآورده و سئوالات تو را جواب دهم. بعضی مادرها غافل از این هستند که فقط وقت مادر باید برای هدایت و کمك باطفال خود صرف شود و او باید یك کتاب ناطق باشد برای جواب دادن جمیع سئوالات و مسائلی که برای طفل پیدا میشود. یك مادر حقیقی هرگز طفل خود را مجبور نمیکند که برای شنیدن جواب بعضی سئوالاتش نزد شخص دیگری برود در صورتیکه خود آن مادر میتواند و سزاوارتر است که جواب آن سئوالات را بدهد. در هر موقع باید در جواب دادن اطفال بقدری ساعی بوده راستگو و حقیقی باشید که هرگز نتوانند از جوابهای شما ایراد بگیرند. آن مادر خوشبخت و آن بچهٔ خوشبختتر کسی است که وقتیکه راجع بحقیقت یك امری از او سئوال میکنند با کمال شجاعت جواب بدهد که مادرم اینطور گفته است و اگر مادر من بگوید که یك موضوعی چنین است یقین دارم که همانطور است ولو اینکه تمام عالم عقیدهٔشان مخالف آن باشد.

در موقعیکه میخواهید شروع کرده باطفال خود مطالب مهمهٔ حیاتی را بیاموزید تا ممکن است اول جواب سئوالات آنها را

صادقانه بدهید اگرچه بعضی اوقات لازم نیست که برخی از سئوالات آنها را کاملاً جواب دهید اما باید حتی‌المقدور حقیقت امر را بآنها بگوئید اگر یك وقت سئوالی کردند که جواب آن سئوال برای درك آنها زود است ممکن است بگوئید «بچه جان، آنچه را که شما میتوانستید راجع باین موضوع بفهمید من بشما گفتم انشاءالله کم کم بزرگ شده بقیهٔ جواب این سئوال را بشما میگویم و همیشه دوست دارم که در مواقعیکه این قبیل سئوالات دارید نزد من آمده آنها را بپرسید برای اینکه خداوند مادر را بشما عطا کرده که مطابق حقیقت و واقع مطالب حیاتی را بشما بیاموزد».

اغلب بعضی اشخاص از من سئوال می کنند که آیا مضر نیست که هر چه اطفال میپرسند مطابق واقع بآنها جواب داد زیرا ممکن است در بعضی مواقع آن مطالب را در جاهائیکه نباید بگویند اظهار دارند! و من در جواب آنها گفته‌ام ابداً ضرری ندارد در صورتیکه کاملاً مطالب را مطابق واقع بآنها بفهمانید زیرا اگر شما آن مطلب را باو نگوئید ممکن است یکنفر دیگر بیك رویه که شما هیچ مایل نیستید بطفل بگوید تا مادامیکه شما از جواب دادن سئوالات آنها با کمال صداقت خودداری نمائید هرگز آنها آن عواطف پدری و مادری را یاد نخواهند گرفت بلکه در عوض یك مطالب بی‌حقیقت پر گناهی بجای آن حقایق پاك مقدس در قلوب صافی اطفال جای گیر شده حیات آنها را تاریك و نابکام خواهد نمود.

وظیفهٔ هر مادر متدین با وجدانی اینست که با کمال تقدس و تقوی حقیقت نفس طفل را بخود او شناخته تمام مطالب و موضوعهای کوچك و بزرگی که بحیات آنها مربوط است بآنها بیاموزد. زانوی مادر اولین مدرسهٔ حقیقی طفل است که

میتواند این مطالب مهمه را در آنجا یاد بگیرد. پس خوشا بحال مادریکه در تربیت اطفال خود تا دقیقهٔ آخر مداومت داده تمام مطالب و قضایای حیاتی را به نوردیدگان خود تعلیم دهد.

اطفال عموماً مثل یك علامت سئوال جانداری هستند و در حقیقت حق هم دارند اینطور باشند زیرا بدین وسیله است که در عالم چیزی یاد میگیرند و از این جهت است که مادرها باید در جواب سئوالات اطفال صادق باشند و هرگز نگویند که راجع بفلان موضوع سلب اطمینان من از طفلم شده است زیرا همانطور که آهن بطرف آهن‌ربا جذب می‌شود آنها نیز بواسطهٔ محبت مادری بطرف مادرها جذب شده سئوال میکنند «مادر عزیز، آیا من از کجا آمده‌ام» و بواسطهٔ این سئوال راه را باز میکنند که شما در نهایت متانت حقایق امور را برای آنها بیان کنید.

اما شما خواهید گفت آیا بچه قسم باید جواب سئوال طفل را داده او را قانع نمود و مطالب را باو فهمانید! بعقیدهٔ من بهتر است که باو بگوئید ای عزیز من، مادرت قبل از اینکه این جواب طولانی را بشما بدهد باید قدری فکر کند تا ساده‌ترین و آسانترین جواب را تهیه نماید پس از چند روز جواب شما را خواهم داد آنوقت بتنهائی بروید در اطاق خود و در مقابل خداوند زانو زده دامن خود را از لوث هر گناه و تزویری پاك نمائید و با یك حیات پاك بی‌آلایشی قدری فکر کنید اگر توانستید یك جواب سادهٔ مختصر مفیدی تهیه کنید نزد عاقلترین آشنای خود رفته با او مشورت کنید اگر چه آن جواب بقدری ساده و مختصر است که اگر حقیقت امر را برای طفل بیان کنید بدون هیچ تأملی پذیرفته قانع می‌شود.

بعقیدهٔ من بهترین و ساده‌ترین جواب اینست که بآنها بگوئید

این تخم کوچکی که از درون آن این پرنده‌ها بیرون میآیند بوسیلهٔ مادر ایجاد میشود پس از آن پرنده‌ها روی آن تخم مدتی می‌نشینند و آن را گرم نگاه میدارند تا وقتیکه آن پرندهٔ کوچك در داخل آن تخم بزرگ شده دیگر جای ماندن نداشته پوست تخم را میشکاند و خارج می‌شود و آنوقت است که شما آن جوجه را می‌بینید بهمان طریق ای عزیز من، شما بزرگ شده بوجود آمده‌اید اما شما نمیتوانید آن تخم کوچکی که اصل و مبداء شما بوده ببینید زیرا آن در بدن مادر مخفی میباشد بعلاوه آن ذره یا جرم بقدری کوچك است که شما نمیتوانید با چشم طبیعی آن را ببینید ولی بمرور زمان بزرگ شده در رحم مادر محفوظ میماند و بعد از دری که مخصوص خارج شدن آن درست شده است خارج می‌شود و در آغوش مادر عزیز خود جای میگیرد بنظر من علت اینکه در موقعیکه شما نشو و نما کرده بزرگ می‌شوید پنهان و مخفی نگاه داشته می‌شوید در رحم مادر. این است چون مادر شما خیلی مشغول است و کار دارد و ممکن است اگر شما خارج باشید شما را فراموش کرده از سرما هلاك شوید ولی حال که در شکم او مخفی هستید هر جا میرود شما را همراه میبرد و شما در آن محلیکه خداوند برای شما تهیه کرده است گرم و آسوده استراحت میکنید و وقتیکه برای بزرگ شدن حرکت میکنید مادر شما بخوبی حرکات شما را حس میکند.

اگر بعد از این صحبت فوری طفل کوچك خودرا باطاقیکه اورا زائیده‌اید ببرید بمراتب محبت واحترامش نسبت بشما زیادتر میشود. یك پسر کوچکی وقتیکه حکایت تولد خودرا از مادرش شنید دست در آغوش او کرده درصورتیکه اشگ از چشمش جاری بود گفت «ای خدا چقدر پسرها باید مادران خودرا عزیز شمرده

دوست بدارند .»

همینطور که بعضی مطالب را واجب میدانید بدخترهای خود یاد بدهید ، به پسرها نیز بگوئید و هرگز تصور نکنید که شاید برای آنها مضر یا بی‌نتیجه باشد بلکه بر عکس برای آنها مفید بوده بعلاوهٔ اینکه خود آنها اطلاعات کافی در حقایق حیات پیدا میکنند در آتیه زنهای آنها نیز بشما دعای خیر میکنند. برای اینکه ثابت کنم که مادر نباید در تعلیم دادن این جزئیات باطفال خود اهمال نماید مختصر مثل ذیل را میآورم :

مادری فقط یك پسر پانزده ساله داشت که باو در این موضوعات چیزی تعلیم نداده بود لذا آن پسر از مادر خود در موضوعات و مناسبات زنانه چنانکه اغلب پسرها بی‌اطلاعند دوری جسته و در خارج اغلب با رفقای نامناسب معاشرت مینمود یك روز مادر او با یکی از دوستان صمیمی خودش صحبت میکرد و برای او نقل میکرد که اطمینان او ازپسرش سلب شده است یعنی او دیگر بزرگ شده اعتنائی بمن نمینماید رفیقش در جواب او گفت «چرا حالت خود را برای او اظهار نمیداری» در صورتیکه آن مادر حامله و منتظر یك اولاد ثانوی بود. «و یقین است در صورتیکه بفهمد شما حامله هستید و برای او یك خواهر و یا برادری عنقریب خواهید آورد محبت اولیهٔ او بازگشت مینماید.» پس از آن مادر بیچاره گفت «بچطور ممکن است من راجع باین مطالب با او صحبت کنم.» رفیقش از او سئوال کرد «آیا تصور میکنید که او خبر نداشته باشد .» «چرا خیال میکنم که باخبر باشد زیرا وقتیکه بمن نگاه میکند خجل شده از احساساتش معلوم می‌شود که مسبوق است .» پس بچه مناسبت میترسید که باو اظهار نمائید .»

بعد از آن صحبت آنها مداومت پیدا کرده مادر

شرح آنچه را که تا حال غفلت کرده است به پسر خود بیآموزد درصورتیکه نهایت لزوم را داشته است بیان کرده و گفت در عوض اینکه خودم با نهایت محبت و صدق و صفا این مطالب را باو یاد بدهم از یك راههای غیر مشروعی شنیده فرا گرفته است و حال چاره ندارم جز اینکه روزی او را خوانده شرح حال خود و کدورت و رنجشم را که علت سلب اطمینانم از او شده است برایش بگویم.

ولی بدبختانه باز هم آن مادر در اجرای این عمل که تصمیم گرفته بود اهمال کرد تا روز وضع حملش رسید و آن پسر بخانه آمده مادر خود را در مضیقه و فشار زائیدن دید در حالتیکه تنها بود و پدرش برای طلبیدن دکتر و پرستار بخارج رفته بود.

پس از داخل شدن باطاق اولین حرفی که آن پسر زد این بود «آیا شما را چه شده است ای مادر آیا ناخوش هستید و ممکن است من بشما کمکی بکنم؟» مادر پس از شنیدن این سئوال آن مقالاتی که با خانم همسایه صحبت کرده بود در نظر آورده با یك حالت گریان و اسفی گفت «ای عزیزم میخواهم یك طفل ثانوی پیدا کنم» و شروع بنالیدن از درد نمود.

آن پسر با یك حالت مخصوص بمادر خود نگاه کرده گفت «ای ماما! چرا تا بحال بمن نگفتید که شاید بکمك من احتیاج داشته باشید» بعد بازوهای خودرا اطراف گردن مادرش انداخته صحبت خودرا مداومت داد و گفت «من تصور میکردم شما نمیخواهید من این موضوع را بدانم زیرا در اینمدت هیچ راجع باین موضوع با من صحبت نکردید و این یك علت دلسردی و کدورت من شده بود که مادرم بمن اطمینان ندارد در صورتیکه میل داشتم که بمن گفته بودید.» پس از آن مادر و پسر هر دو گریسته فوری آن محبت و اعتماد اولیه بازگشت نمود.

عموماً سئوالاتی که مربوط بوجود و حیات اطفال مخصوصاً باسرار زناشوئی و تناسلیات است یك سئوالهای مشروع قانونی است و لازم است که اطفال بدانند این حقایق باید بقسمی با صداقت و صمیمیت بیان شود که در قلوب پاك اطفال بنحو خوشی مرتسم گردد نه اینکه تصور کنند که اینها یکقسم اسرار و گناه‌هائی است میباشد تعجبی نیست اگر این قبیل بسرهای بی‌اطلاع مرد شده عواطف مقدسهٔ زنهای خود را پایمال نمایند و احترام مادریت را از دست بدهند.

در یك مجله خواندم که یکی از دکترهای بزرگ برای یك عده از مادرها نطق میکرده و تصویرهائیکه مربوط بموضوع مادری و تکالیف آن بوده است در ضمن نطق کردن نشان میداده است. یکی از آن مادرهای عاقله که با کمال دقت به نصایح آن دکتر گوش میداده یکروز صبح دو پسر همزاد خود را برداشته بمنزل همان دکتر میرود و از او خواهش میکند که آن تصویرهائیکه در نطق نشان داده باین دو پسر هفت ساله نشان بدهد و قدری هم برای آنها صحبت کند. دکتر هم که عاشق ترقی نسوان بود کار خود را کنار گذارده برای انجام این خواهش حاضر شد.

بعد از چند دقیقه آن تصاویر را آورده یکی یکی برای آن اطفال تشریح مینمود و بسئوالات با هوشانهٔ آنها جواب میداد تا اینکه دکتر رسید بیك تصویر دو طفل همزاد در حالتیکه در شکم مادر بودند و بدون شرحی خواست عمداً از آنها صرف نظر نماید اما فوری آن مادر عاقله گفت «آقای دکتر قدری صبر کنید این فقط تصویری است که من میخواهم این دو طفلم ببینند و دقت کنند زیرا بآنها وعده دادم که بفوریتی که قدری بزرگ شده بتوانند مطالب را درك کنند راجع بآن اطاقیکه در بدن مادرشان میباشد

و آنها نه ماه قبل از اینکه بآغوش من بیایند و در آن زندگی کرده بزرگ شده‌اند صحبت کرده برایشان شرح دهم.»

پس از شنیدن این بیان دیگر آن دکتریکه در حضور یکعده زیادی از زنها راجع باسرار حمل و غیره صحبت کرده بود خاموش مانده در مقابل آن دو طفل خورد سال نتوانست اظهاری بدارد ولی آن مادر پر جرئت مهربان جای دکتر را گرفته با کمال محبت و مهربانی باطفال خود نگاهی کرده در حضور دکتر شروع کرد با یك کلمات سادهٔ شیرینی حکایت حمل و زائیدن و نکات مهمهٔ آنها را برای آنها بیان نمود حتی فراموش نکرد که آن درد و زحمتی را که در موقع زائیدن آن اطفال متحمل شده بود بیان نماید که پس از داشتن آن دو نور دیده بکلی آن دردها و آن زحمات چطور فراموش شده و فعلاً دلخوشی او بآن دو نور دیده میباشد.

پس از آنکه این مادر صحبتهای خود را تمام کرد اشگ در چشم آن اطفال و دکتر حلقه زده یکی از آن همزادها گفت در حالتیکه دست در گردن مادر انداخته بود «ای مامای عزیز! چقدر ماها مدیون زحمات شما هستیم و چقدر باید پسرها مادران خودرا دوست داشته و احترام نمایند.» بعد آن دکتر با صدای بلند آن مادر را خطاب کرده گفت «ای مادام! این نطق و صحبت شما قشنگ‌ترین نطقی بود که باین سادگی و مختصری من راجع بموضوع تناسلیات شنیده بودم پس دلشاد باش و این رویهٔ حسنه را در تربیت اطفال خود مداومت ده و یقین است که آنها مردهائی خواهند شد که در آتیه بوجود آنها افتخار کرده و احتیاج خواهد داشت.» این قبیل صحبتها برای اطفال یك قسم بذر فشانی است که نه فقط حاصل و نتیجهٔ آن یك خرمن با برکتی از اطلاعات پاك خواهد بود بلکه آن علفهای مضرهٔ ناپاك را که کنجکاوی اطفال بوسیلهٔ نجواهای

پر گناه در قلوب آنها میکارد جلوگیری نموده ریشه کن مینماید.
یك مادر حقیقی خواه خودش حس بکند و عقیده داشته باشد یا نداشته باشد معلم حقیقی و آموزگار طبیعی طفل است همیشه معلمین دانا برای تربیت طفل شیم و رویهٔ مادرانه را انتخاب میکنند یعنی بوسیلهٔ عاطفه و محبت او را تربیت میکنند. همانطوریکه طفل قبل از تولدش بمادر محتاج بوده غذاهای جسمانی و اخلاقی و عقلانی خود را از او کسب مینماید پس از تولد نیز همان احتیاجات را داشته در عموم احوال برای سرمشق بمادر خود نگاه میکند چه برای تحصیل قوت و قوای معنوی و تقوی و چه در تعلیم علوم ظاهره و تسلی برای رفع غم و غصه و چه در سایر احتیاجات و حالات زندگانی در جمیع امور طفل دارای یك ذخیرهٔ نمیباشد که احتیاجات اطفال خود را از هر حیث اداره نماید یقین است نبخشیده و باو رحم نمی‌نماید.

۲۰ ــ بیماری و کسالتهای جزئی اطفال

مقصود من از بیماری و کسالت امراض نیست زیرا این یك کتاب طبی نیست که در این موضوع بحث نماید ولی هر مادری باید راجع به بیماری‌های جزئی اطفال خود اطلاع کافی داشته باشد که در زمان پیدایش این قبیل کسالت‌ها مضطرب نشده یا اگر آثار یك مرض سختی پیدا شود در جلوگیری آن اقدامات کافیه بنماید: بعضی از بیماری‌ها هست که اغلب اطفال دچار آن می‌شوند و نباید مادر مضطرب شود زیرا که آنها جزئی و بی‌اهمیت بوده پس از چندین ساعتی برطرف می‌شوند.

تمام حالات مادر در زمان شیر دادن در طفل اثر میکند اگر مادر آسوده بوده از خستگی و کار زیاد راحت باشد یا اینکه غضبناك نشده اغلب عصبانی نشود و خوراکهای محرك نخورده شبها بموقع و خوب بخوابد و از هر حیث مزاج او سالم و صحیح باشد یقین است که اطفال او نیز همانطور راحت و سالم بوده هیچ اشکالی از حیث ظهور امراض در آنها پیدا نمی‌شود ولی بر عکس اگر مادر عصبانی بوده فوق طاقت و قوهٔ خود کار کند یا خوراکهائیکه برای او ممنوع است خورده شبها را دیر بخوابد قوهٔ او تحلیل رفته نخواهد توانست بطوریکه شایسته است از اطفال خود توجه نماید و وسایل راحتی آنها را فراهم سازد پس از اینجاست که گفته‌اند «هر چه مادر هست اولاد نیز همان خواهد بود.»

در مواقعیکه مادر زیاد خسته بوده بدن او عرق زیاد کرده باشد یا اینکه بواسطهٔ واقعه‌ای اوقات تلخ و مضطرب شده باشد و

در اینحال بطفل خود شیر بدهد هیچ مایهٔ تعجب نیست اگر آنطفل نیز عصبانی شده اغلب گریه نموده فریاد کند حتی بعضی اوقات در نتیجهٔ شیر دادن در این مواقع طفل تب کرده بامراض عصبی سخت مبتلا شده است در بسیاری اوقات از همین علت تلف شده است بنا بر این این قضیه بما نشان میدهد که اگر مادر در حالت طبیعی نباشد چقدر عوارض او در سلسلهٔ اعصاب حساس و دقیق طفل مؤثر خواهد بود.

یك بچهٔ نو زاد سالمی که خوب او را تربیت و مواظبت کرده باشند باید اقلاً در هفتهٔ اول تولدش در بیست و چهار ساعت بیست ساعت آنرا با کمال آرامی و آسودگی بخوابد و بقیهٔ چهار ساعت در تغذیه و تمدد اعصاب صرف نماید.

مرتب نمودن وقت و مقدار شیر دادن طفل در چند هفتهٔ اول قدری مشکل است برای اینکه پس از سیر شدن فوری طفل میخوابد بسیار از مادرهای جاهل تصور میکنند که ممکن است در یکدفعه بطفل زیادتر شیر داده تا مدتی راحت بود غافل از اینکه در موقع خواب معدهٔ او وسیع‌تر نشده فوق یك مقدار معینی جا نمیگیرد. مطابق تخمینی که زده شده معدهٔ یك بچهٔ نوزادی بیش از سه یا چهار قاشوق آشخوری شیر نمیگیرد اگر چنانکه با بطری طفل را شیر میدهید باید این مقدار را در نظر داشته مرتب نمائید ولی در صورتیکه طفل از پستان مادر شیر مینوشد طبیعت خودش آنرا مرتب خواهد کرد و اگر مادر مطابق دستوریکه داده شد رفتار نموده عادات خود را ثابت نماید زیادتر از مقدار لزوم شیر از پستان مادر جاری نخواهد شد.

عموماً کبد اطفال نوزاد بالنسبه بسایر اعضای آنها بزرگتر است از اینجهت اگر طفل را بطرف دست راست خوابانده شیر

بدهید کبد بر معده فشار آورده باعث زحمت او می‌شود پس در موقعیکه طفل را از پستان راست شیر میدهید اگر بی‌تابی کرده ناراحتی خود را نشان داد او را مثل اینکه میخواهید از پستان چپ شیر بدهید گرفته و پاهای او را زیر بازوی راست خود بگذارید و وقتیکه اورا خوابانیدید بطرف دست راست بخوابانید در اینصورت این اشکال رفع خواهد شد.

مادرها باید بدانند که در اوان طفولیت مابین آن آثار و علامات سخت شدیدی که مرضهای سخت را در اطفال نشان میدهد و آن علت و کسالت حقیقی طفل چندان نسبتی نیست یعنی همیشه بیماری جزئی باعث ظهور یك التهاب و آثار شدیدی در طفل میشود مثل اینکه بسیاری از تب‌ها و کسالتهای سخت در اطفال در عرض بیست و چهار ساعت بکلی رفع شده و از خود اثری نگذاشته است. بطور کلی هر وقت یك جزئی عارضه برای طفل پیدا شود او خیلی بی‌تابی نموده بنظر سخت میآید.

«فوستاك سمیت» (٥) که یکی از دکترهای بزرك است اینطور مینویسد «راجع ببالا رفتن حرارت اطفال باید دانست که از تبدیل یك حرارت جزئی بیك حرارت و تب زیادی نباید ترسید و مضطرب شد بخیال اینکه طفل مبتلا بیك مرض سختی شده است زیرا یك علت جزئی در اطفال مسبب تولید یك حرارت خیلی زیادی است چنانکه در موقع دندان بیرون آوردن که یك عمل طبیعی است بعضی اوقات حرارت طفل به صد و چهار یا صد و پنج درجه فرنهیت میرسد (تقریباً چهل درجه سانتیگراد) در صبحها بطور کلی حرارت طبیعی اطفال زیادتر از اشخاص بالغ میباشد. عموماً در اطفال سالم سه یا چهار ساله میزان‌الحراره یك حرارت قریب به

(٥) Eustac Smith.

نود و نه نیم یا صد نشان میدهد و نبض اطفال را غیر از مواقع خواب بندرت میتوان شمرد.»

این نکتهٔ مهم را هم باید دانست کـه عموماً اطفال زیادتر و تندتر از اشخاص بالغ نفس میکشند یعنی آنها در هر دقیقه تقریباً سی دفعه نفس میکشند که دو مقابل آن اندازه ایست که یك شخص بالغ تنفس مینماید در یك دقیقه بهمین نسبت نیز در صورت داشتن کسالت نفسات او زیادتر می‌شود و نباید از اینجهت نیز مضطرب شد.

در مواقعیکه زبان بچه سفید است علامت داشتن تب یا فساد در امعاء و یا سوء هاضمه است در صورتیکه یك زبان خشك قرمز پر حرارتی داشته باشد تورم در دهن یا در معده را نشان میدهد. عموماً تبهای شدید در اطفال در نتیجهٔ زیاد غذا خوردن و یا خوردن چیزهائی است که ثقیل الهضم اند.

مطابق تجربیاتی که من کرده‌ام اگر یك طفل را مرتباً از روی وقت معین با مراعات قوانین حفظ الصحه شیر داده باشند و گذاشته باشند که کاملاً راحتی نماید در موقع دندان بیرون آوردن یا ابداً ناخوش نشده یا اینکه یك کسالت خیلی جزئی پیدا میکند من با آن دکترهائیکه علت این تب را بیرون آوردن دندان میدانند کاملاً مخالف هستم زیرا درین سن مغز طفل با کمال شدت و عجله مشغول تکمیل شدن و نمو نمودن است و در صورتی که یك جزئی علتی در معدهٔ طفل پیدا شود که آن را از کار باز دارد در نتیجـه باعث اختلال مغز شده آن را از کار باز میدارد و سلسلهٔ اعصاب بهیجان آمده تب تولید می‌شود در صورتیکه ما میدانیم مغز طفل در اینموقع نسبت ببدنش خیلی بزرگ بوده مثل نسبت یك به هشت است و از آن شخص بالغ به نسبت یك چهلم یا یك پنجاهم میباشد و از اینجهت اگر یك جزئی اختلالی در مغز پیدا شود فوری بطفل اثر کرده

او را مریض مینماید.

استفراغ کردن مگر اینکه مدامی باشد چندان در طفل اهمیت ندارد زیرا اغلب در نتیجهٔ پر شدن زیادی معدهٔ طفل و حرکت دادن او پیدا می‌شود بطور کلی بالا و پائین انداختن اطفال و زیاد حرکت دادن آنها مضر است زیرا باضافهٔ اینکه معدهٔ آنها را از حالت طبیعی خارج کرده باعث استفراغ کردن آنها می‌شود بمغز آنها نیز صدمه زده مریضشان مینماید.

وقتیکه یک عارضهٔ کسالتی بر طفل وارد می‌شود هیچ علتی دیگر ندارد بجز اینکه شما را یادآوری کند که شاید بدون مناسبت وقت و مقدار باو خوراک داده‌اید و یا اینکه خود شما غذای نامناسبی خورده شیر خودرا خراب کرده‌اید و یا اینکه دندانهای طفل میخواهد بیرون بیاید.

اگر بچه زرد رنگ بوده مطابق قانون جثه‌اش بزرگ نشود علت اینست که خوراک او بجسمش جذب نمی‌شود و باید به دکتر رجوع کرده جهت را تحقیق کرد. در بیشتر اوقات بواسطهٔ یک جزئی تغییر و تبدیلی در خوراک مادر شیرش تغییر کرده و آن کسالت طفل رفع می‌شود. در اطفالیکه با بطری آنها را شیر میدهید در خوراکشان چندان تبدیلاتی نمیتوان داد ولی آنهائیکه از پستان مادر شیر مینوشد بواسطهٔ عوض کردن خوراکها مادر بآسانی میتواند شیر خود را عوض نماید و این خیلی در رفع ضعف و کم قوتی طفل مؤثر است.

زخم شدن و سرخ شدن پوست طفل وقتی پیدا می‌شود که کاملاً او را خشک نکرده یا کهنهٔ او را مرتب عوض نمیکنید و مدتی او را در کهنهٔ تر باقی میگذارید بهمینطور بواسطهٔ سوء هاضمه یعنی در اثر ترشی‌هائی که مدفوعات طفل پیدا میکند ممکن است پوست

یا ورانهای او را ازخم کرده سرخ نماید و اگر مادر در خوراکهای تبدیلی داده یا اینکه بدستور دکتر دوای مخصوصی مالیده شود بزودی رفع می‌شود.

اطفال هیچ وقت بدون علت فریاد نمیکنند اگر هم بدبختانه آنها عادت داشته باشند به فریاد کردن این قسم گریه و زاری را از گریه و فریادی که در نتیجهٔ درد و کسالت باشد کاملاً میتوان تشخیص داد.

استنشاق هوای پاك و تازه برای اطفال خیلی لازم است همین طور آب زیاد باید بآنها داد در هر روزی چند مرتبه بلکه اغلب برای طلب آب است که آنها گریه میکنند. اطفال را در صورتیکه هوا خوب باشد باید در هر روزی یکی دو ساعت در هوای آزاد گردانده یا آنها را خوابانید. یکی از آن سالمترین اطفالیکه من دیدم آن طفلی بود که هر روز او را در «شنل» پالتو گرمی محکم پیچیده در عرابه‌اش میگذاشتند و او را بخارج از منزل در روی چمنها نقل کرده میگذاردند یك مدتی استراحت کند و فقط یك پارچهٔ خیلی نازکی در روی کالسکهٔ کوچك او می‌انداختند که او را از آفتاب یا نم محفوظ دارد.

آن اطفالیکه با بطری شیر میخورند اگر یبوست پیدا کرده معدهٔشان قبض شود بوسیلهٔ اینکه چند دفعه کمی نمك در شیر آنها بگذارید ممکن است بآسانی رفع یبوست آنها را نمود.

اگر اطفال را باندازهٔ کافی لباس پوشانده گرم نگاه دارید که بدنشان همیشه خشک بوده راحت باشند و اگر بآنها مرتب غذا داده بالا و پائینشان نیندازید و در مواقع خواب مزاحمشان نشوید یقین است که اطفال صحیح و سالم و صحتمندی خواهید داشت.

۲۱ ــ محافظت کردن اطفال در مقابل یك عادت مضر مخفیانه

چطور باید مادرها خودشان را مهیا و آماده ساخته حافظ و حارس اطفال خود باشند که آنها را از این ورطهٔ خطرناك نگهدارند یك سؤال و موضوع خیلی مهمی است که هر مادر حقیقی باید نزد خود فکر کرده یك راه عملی برای آن پیدا نماید در مقابل آن تمایلات نفسانی بی‌شمار مثل سایر زحمات و اشکالاتی که در تربیت کردن اطفال داریم باید با صدای بلند فریاد کرد که آیا کیست آن مادریکه کفایت داشته باشد که این مطالب را باطفال خود فهمانده آنها را مجبور کند که مطابق آن عمل نمایند؟

اقدامات و احتیاطهائیکه برای منع تشکیل این عادات مضره لازم است باید در ابتدای طفولیت شروع شود یعنی نظافت کامل و مرتب کردن و تمیز نمودن کهنه‌های طفل و توجهات زیاد در مواقع حمام گرفتن یك عوامل خیلی مهمی است که بواسطهٔ تورم‌ها و جراحاتیکه تولید مینماید باعث تشکیل این تمایل پر ضرر میشود منظم نمودن سایر عادات طفل مخصوصاً در تغذیه و جلوگیری از یبوست مزاج که مدخلیت بزرگ در صحت طفل دارد او را از دچار شدن باین عادت زشت منع مینماید.

قبل از اینکه اطفال بحد بلوغ برسند و دارای یك عقل سلیمی بشوند که خطر و مضرات چنین عادتی را بفهمند بواسطهٔ بعضی خراشها یا ریش شدن بعضی قسمتهای پوست که خارش زیاد

پیـدا میکند مجبور می‌شوند که آن قسمتهای اعضاء را بخارانـند بلااراده ان عادت بد را در خود تولید مینمایند.

در بعضی دخترهای کوچك یك کرمهای سنجاقی غفلتاً داخل آلت تناسلی آنها شده دیوارهٔ آن را خراش داده باعث تورم آن می‌شود بطوریکه از طفولیت یك مایع سفیدی از آنها خارج می‌شود و بقدری این تورم باعث خارش می‌شود که قبل از اطلاع مادر آن عادت بد استمناء در آنها تشکیل شده است. در بسیاری اوقات دختر کلفتها یا بعضی پرستارهای جاهل برای اینکه طفل را آرام کنند آلت تناسلی آنها را دست مالیده برای مشغول داشتن آنها این عادت را بآنها میآموزند و بعد خود بکارهای دیگر مشغول میشوند.

مادرهای مهربان باید در مقابل تشکیل این عادات مضره استقامت کرده اطفال خود را از شر آن محفوظ دارند. اگر در ایام خردسالی مواظبتهای لازمه بنمایند بحدی که اطفال قدری بزرگ شده شروع بسؤال کردن بنمایند دیگر جلوگیری خیلی آسان است و هیچ عامل مهمی در این موقع برای نگاه‌داری آنها از هر عادت بدی بهتر و مؤثرتر از جواب دادن بسؤالات آنها با کمال راستی و محبت نیست خصوصاً وقتیکه عواطف مادرانه نیز بآن اضافه شود. وقتیکه اطفال خیلی کوچك هستند باید بآنها فهمانید که فقط فایدهٔ این آلات تناسلی برای دفع مدفوعات نیست بلکه مقاصد مهمهٔ دیگر برای آنها منظور شده است و بسایر اعضاء و جوارح بدن مربوط هستند بطوریکه اگر آنها را زیاد دستماله کنید ممکن است ناخوش شوید بآنها بفهمانید که بسیاری از اطفال در نتیجهٔ این کار ناخوش و ضعیف شده بالاخره مسلول و دیوانه شده‌اند یقین است که این صحبت بقسمی در آنها اثر خواهد کرد که ممکن نیست بزودی در مهلکهٔ خطرناك این عادت پست بیافتند زیرا

بزرگترین علتیکه اطفال را دچار این مرض مینماید کنجکاوی جاهلانه و عدم اطلاع آنها از مضرات این عمل است.

وقتیکه مادرها حس کردند هیچ عاملی بزرگتر از صداقت و راستگوئی در محافظت و نگاهداری اطفال نیست خود را آماده آن کرده بدین وسیله یك حس اعتماد دراولاد خود تولید مینمایند بطوریکه اطفال آنها را حس میکنند که والدینشان هیچ امری را از آنها مستور نمیدارند و بنا بر این آنها هم سعی خواهند کرد که هیچ کاری بدون اجازه و اطلاع والدین خود نکرده اعتماد کامل بآنها پیدا خواهند کرد یعنی وقتیکه اطفال حس کنند که مادرشان با کمال صداقت و محبت برای جواب دادن سئوالات و تفحصات آنها حاضر است هر وقت حس کنجکاوی در آنها غلبه نماید برای تحقیق نزد دیگری بجز مادر خود نمیروند. پس بر هر مادری فرض است که این اعتماد و حسن ظن را از ایام طفولیت در کودکان خود تزریق نماید.

در فطرت و طبیعت اطفال یك حس کنجکاوی و تفحص سرشته شده است که همیشه مایلند و سعی میکنند که تمام فوائد و نتایج و خاصیتهای اعضاء هیکل خود را بفهمند و باید بآنها حق داد اگر منتظر باشند که جواب سئوالات خود را صادقانه بشنوند پس ای مادرهای عزیز! هرگز در جواب سئوالات طفل خود رد برنگردانید یا اینکه باو هرگز جوابهای مصنوعی خارج از حقیقت ندهید زیرا این جوابهای دروغ شما بیشتر باعث گمراهی آنها میشود بهر قسم باشد اطفال شما این مطالب را خواهند فهمید و اگر شما عین حقیقت را برای آنها بیان نکنید دیگران بیك طریق ناپسندیدهٔ غیر مشروعی بآنها خواهند آموخت پس وقتیکه آنها بیك سنی رسیدند که میتوانند درك مطالب بنمایند خواص و حقایق

راجع بآلات تناسلی را برای آنها بیان کنید که چقدر این آلات مهم بوده باید مقدس شمرده شود اگر منتظرند که نشو و نما نموده یك پدر و مادر مهربانی در جامعه بشوند.

در سن خیلی کوچکی اطفال شروع میکنند که این تحقیقات را از مادر خود بنمایند و باید جوابهای مقنع کامل بآنها داد در حقیقت وقتی عادات مضره و خیالات خانمانسوز ناپاك از صفحهٔ عالم محو خواهد شد که مادرها حقیقت و فایدهٔ وجود خود را فهمیده باطفال خویش نیز با کمال صداقت آن را بیاموزند.

از ابتدای طفولیت بتدریج ممکن است آنچه که لازم میباشد در جواب سئوالات اطفال بآنها بگوئید بطوریکه جوابهای شما هادی آنها بوده در موقع لزوم از تمایلات نفسانی آنها جلوگیری نماید و وقتیکه بآنها تعلیمات لازمه داده شد و یقین کردند که شما نسبت بآنها صادق هستید اگر بعضی مطالب باشد که نتوانند بفهمند ممکن است بآنها بگوئید ای عزیزان من! آنچه ممکن بود شما بفهمید برای شما بیان کردم و انشاءالله پس از آنکه قدری بزرگتر شدید بقیهٔ مطالب را بشما خواهم گفت و من بعد هم هر وقت سئوالی راجع بهر موضوع دارید نزد مادر عزیز خود بیائید که حاضر است با کمال میل بشما جواب دهد.

باطفال خود بفهمانید که این قبیل سئوالات را هرگز از اشخاص دیگر غیر از مادر عزیز خود نپرسید زیرا ممکن است که آنها یا آن مطلب را ندانسته یا کاملاً جواب مقنع صحیحی بشما ندهند پس همیشه نزد مادر خود بیائید و او اسرار شما را نگاه داشته بشخص دیگری ابراز نمیدارد بلکه فقط این مطالب مابین شما و مادر شما مخفی خواهد ماند. یقین داشته باشید که اگر چنین بیانی بطفل خود بنمائید یك حس اعتمادی نسبت بشما در او

تولید می‌شود و او افتخار میکند و خوشحال است که با مادر خود بعضی مبادلات و اسرار مخفیانه دارد.

اگر در اطفال خود جزئی تمایلی برای این عادت مضره مشاهده میکنید نگذارید آنها پهلوی همدیگر بخوابند زیرا حس کنجکاوی که در اطفال هست ممکن است آنها را وادار به بعضی عملیات خطرناك بنماید همینطور آنها را از معاشرت تام با اطفال دیگر ممانعت نمائید تا وقتیکه ملاحظه کنید آنها بزرگ شده دارای یك قوهٔ اراده شده‌اند که از خود جلوگیری نمایند.

اگر شما اتفاقاً کشف کردید که این عادت مضره جلق زدن در طفل شما تولید شده است برای رفع نمودن آن بهترین طریقه اینست که بقوانین حفظ‌الصحه متشبث شوید مثلاً نگذارید آنها خوراکهای محرك مثل قهوه و فلفل و زعفران و سایر ادویه‌جات بخورند بلکه خوراکهای آنها باید حتی‌الامکان ساده بوده در ساعات معینه بآنها داده شود. قبل از خوابیدن در شب بدن آنها را با آب نمك سرد و اسفنج شست و شو کرده با یك حولهٔ خشنی بدن‌شان را خشک نمائید عموماً پس از شست و شو یك مالش محکمی به بدن آنها بدهید در صبحها اگر با آب سر بدن‌شان را شسته بعد کاملاً مالش دهید بآنها یك قوت و طراوتی داده که از ارتکاب این عمل جلوگیری مینماید.

اطفالیکه مرتکب این عادت ناپسندیده می‌شوند عموماً ضعیف و دارای یك چشمهای خسته بوده اظهار بی‌میلی بورزش کردن مینمایند پس باید آنها را زیاد تشویق کنید که در خارج منزل راه رفته گردش کنند و در کردن بعضی ورزشهای لازمه مضایقه ننمایند. اگر خدای نخواسته این عادت بد در طفل تشکیل شده است نباید با آنها مثل اشخاص جانی و خیانتکار رفتار نمود زیرا که اطفال

بدبخت از روی جهالت و بی‌اطلاعی مبتلا باین قسم امراض میشوند پس با کمال محبت و مهربانی سعی کنید که آنها را براه راست داخل کرده در نتیجهٔ تعلیمات عاقلانهٔ خود آنها را از این عمل زشت باز دارید.

اطفال مادامیکه باندازهٔ کافی بزرگ نشده‌اند که بآنها اطمینان داشته باشید نباید از تحت مواظبت و مراقبت خود یا یک پرستار عاقل عالمی خارج شوند هرگز نباید بگذارید با رفقائیکه نشناخته و از چگونگی اخلاق آنها اطمینان ندارید معاشر شوند در مواقعی که بعضی اطفال برای بازی کردن با آنها میآیند آنها را تنها نباید گذاشت زیرا ممکن است بازی کردن آنها منجر به بعضی عملیات مضره شود.

دکتر «اِلدریج» (٦) در کتاب خود راجع به ضعف نفس می‌نویسد «یک عادت مضری مثل استمناء را باید بی‌نهایت اولیای اطفال بآن اهمیت دهند و بیشتر از آنچه تا بحال در جلوگیری از کوشیده‌اند سعی نمایند. این یکی از وظایف هر دکتری است که اولیاء را از مضرات تشکیل این عادت در اطفال آگاه و باخبر سازد و همینطور راههائیکه ممکن است بدان وسیله از این بدبختی جلوگیری نمود باولیاء اطفال بیاموزد.»

اگر شما ملاحظه کردید که یکی از اطفالتان خیلی ضعیف شده تنهائی را بر مرافقت و معاشرت ترجیح میدهد از ورزش و بازی نفرت دارد دارای یک چشمهای خجولی میباشد زود عصبانی می‌شود بامراض خیالی گرفتار شده است براحتی خواب نمیرود و یبوست پیدا کرده و در صبحها خصوصاً کمرش درد میکند و اشتهای خوب ندارد و دستهای او سرد میباشد اگر تا بحال راجع

---

(٦) Dr. Eldridge.

باو مشکوك نبوده‌اید من‌بعد مواظبت کامل از او بنمائید ولو اینکه یکی یا چند آثار در او پیدا شده باشد یك علامت بزرگ دیگر اینست که سر و بدن او یك بوی مخصوص نامطبوعی میگیرد و بدنش روز بروز باریکتر و ضعیف‌تر می‌شود.

نتایج وخیمی که پس از ارتکاب این عمل برای انسان پیدا می‌شود مرض حمله، حماقت، فاقد بودن قوای مردانگی، دیوانگی، کوری و بسیاری از امراض عصبی دیگر میباشد. مطابق تحقیقاتیکه در دارالمجانین نیویورك شده است در هشتصد و شانزده نفر دیوانه صد و هفت نفر آنها در نتیجهٔ ارتکاب اینعمل زشت بوده است.

از زمان خورد سالی مواظب و مراقب اطفال خود باشید نگذارید آنها کتابهای رمان که خیلی مهیج است بخوانند بآن اشخاصیکه در توجهات اطفال با شما کمك میکنند اطمینان کامل داشته باشید. در هر ساعت روز و شب بدانید که طفلتان کجاست و بچه کار مشغول است در تربیت کردن آنها صبور و شاکر باشید نسبت بآنها صادق و امین بوده اعتماد و اطمینان آنها را بخود جلب نمائید و در صورت عمل باین قسم یقین است که شما صاحب یکعده اطفال پاك سالم مقدس خواهید شد که با کمال جرئت در چشمهای شما نگاه کرده میگویند «ای مادر عزیز! من از این عادت مضر که باعث بدبختی زیاد در عالم‌ست بری و آزاد میباشم.»

۲۲ ــ طریقهٔ تعلیم و تربیت اطفال

جدیداً در یك مجله که راجع بتربیت اسبها بود این قسمت را خواندم: «یك اسب شناس و مربی کامل اسب همیشه ملاحظهٔ جنسیت و اصل و نسب کرهٔ اسب را مینماید برای اینکه اساس تربیتهای لازمه آن کرهٔ اسب این دو اصل مهم است این اسبهائی را که برای مسابقه تربیت میکنند دارای هر صفات خوبی میباشند از نیاکان خود بارث برده‌اند مثلاً شجاعت و استقامت و تندروی و قوت حمل بار زیاد خوش جنسی و آرامی تماماً مربوط بمیراثی است که آن اسب از پیشنیان خود گرفته است بنا براین خیلی مهم است که آنشخص که بتربیت اسب اقدام مینماید این نکات را بداند و سعی کند که صفات بد و پست اسب را از او گرفته و خصائل پسندیدهٔ آن را تکمیل نماید.»

تربیت نمودن اسبها را برای مسابقه نمیتوان یك علم خصوصی دانست زیرا در هر اسب معینی باید بیك رویهٔ مخصوصی رفتار کرد و متحمل یك قسم صدمات و زحمات معینه شد و البته این کار دشوار پر خطری است همینطور پدر و مادر اطفال باید هر طفلی را بطور مخصوصی تربیت نمایند و چون همیشه در خیال خود یك پیشنهادات و آرزوهای زیادی دارند لذا در حیات خود زحمات زیادی برای تأمین خوشی نسل‌های آتیه متحمل میشوند

در این ایام باین جمله از یك نقطهٔ نظر جدیدی نگاه کرده میشود که «باید طفل را در همان راه و شعبه که فطرتاً قابل است تربیت نمود بعلت اینکه وقتیکه بزرگ شده آزاد شد همان حرفه و

رویه را تعقیب مینماید» مقصود این نیست که او را فقط در راهای اخلاقی مخصوصی تربیت نمائید که دارای یك احساسات محبت آمیزی نسبت به پدر و مادر خود بشود و یك شخصی قانونی شده مطیع قوانین مملکت باشد که در جامعه باعث خوشی و برکت عموم باشد بلکه بعلاوه مقصود اینست که او را در آن رشته و شعبه کاری که شخصاً مایل است و از طفولیت اشتیاق بان را دارد تربیت کنید مثلاً اگر طفلی مایل نیست شریعتمدار و آخوند بشود شما او را مجبور نکنید و همینطور سعی نکنید که شخصی که میخواهد وکیل شود زارعش نمائید یا در نقاشی عشق دارد نجاری باو بیاموزید اگر اطفال شما میل بصنعت و حرفه مخصوصی دارند آنها را برای تحصیل بکالج نفرستید بلکه همیشه سعی کنید که اطفال خود را در همان قسمتها که مایلند و بالاخره تعقیب خواهند کرد تربیت نمائید.

از یك مادری پرسیدند که چه وقت شروع خواهی کرد به تربیت این بچهٔ سه ماهه که در آغوش داری؟ در جواب با کمال تعجب گفت «شروع خواهی کرد! یعنی چه؟ من فعلاً سه ماه است شروع کرده‌ام» اگر چه جواب آن مادر خیلی پسندیده بوده ولی شروع بتربیت طفل را چند ماهی دیر معین کرده است. چنانچه بخواهیم آنطور که شایسته و سزاوار است دخترهای خود را تربیت کنند از آنروزیکه پا بدایرهٔ زناشوئی میگذارند باید خود را برای مادر شدن تهیه نمایند و در دایرهٔ فکر و خیال خود اطفال خویش را حتی قبل از آنکه در آنها آثار حمل پیدا شود تربیت نمایند. گمان میکنم این مطلب در نزد دخترها یك قسم تصوری بنظر آمده عملی نمی‌بینند بلی صحیح است و حق دارند آن را عملی ندانند اگر هر مادری که این کتاب را میخواند تصور کند که وقت او

دیگر گذشته نمیتواند مطابق این دستورها عمل نماید یك فکر غلطی کرده است زیرا ابداً باید بخود یأس راه نداده بلکه بداند که هر طفل بعدی باید از طفل ما قبلی خود بهتر و کاملتر باشد. چون مادر در نتیجهٔ تجربیاتی که در تربیت طفل اولی خود پیدا کرده است مجرب‌تر شده بهتر میتواند از بچهٔ ثانوی خود پرستاری نموده او را تربیت نماید اما زحمت و اشکال وقتی است که مادر وقت توجه خود را بچیزهای جزئی و غیر مهم صرف مینماید و از تربیت اولیهٔ طفل که باید در اوان خوردسالی شروع شود غفلت مینماید بعبارت دیگر میگویم که آن مادر بعوامل و چیزهای دیگری غیر از مادری که بزرگترین وظیفهٔ اوست علاقه پیدا کرده اهمیت میدهد و در نتیجه اطفال و نسلهای آتیهٔ مملکت را معذب و بدبخت مینماید.

عموماً در این مسئله با من همعقیده میباشند که آنچه را که مادر ذهنی و طبیعی خود نکرده بآن عادت ننموده است بسختی میتواند آن اخلاق و عادات را باطفال خود بیاموزد اگر شما صبور و خودنگهدار هستید با کمترین مجاهدتی میتوانید این خلق گرانبها را باطفال خود بیاموزید چنانچه شما با دلیل و برهان در امور قضاوت کرده عقل سلیم خود را بکار برید بآسانی این قوهٔ قضاوت را در طفلتان خلق خواهید نمود در صورتیکه شما شخصاً بد خلق نبوده خوش اخلاق باشید هیچ زحمتی نخواهید داشت در تربیت اطفالیکه قدری تند مزاج و عصبانی هستند در حالتیکه شما عفو و بخشش داشته رؤف و و مهربان باشید در مواقع مکالمه ملتفت خود بوده در قضاوت و حکم کردن راجع بدیگران مهربان باشید اطفال شما نیز متابعت مادرشان را کرده این صفات حسنه را فرا خواهند گرفت.

باکمال اطمینان و یقین میگویم که تا اندازهٔ که ما مادرها در راه حیات مسافرت کرده تجربیات پیدا کرده‌ایم اطفال خود را نیز میتوانیم بهمان راه هدایت و دلالت کنیم. درست است که ما میتوانیم محاسن رفتن از یك راه با فایده را برای آنها بیان کنیم اما کودکان بی گناه کوچك میل ندارند که قدمهای خود را در جاده‌هائیکه اولیاء آنها نگذاشته‌اند و تجربه نکرده‌اند بگذارند.

حکایت آن پسر کوچکی که بدون تحصیل اجازه از پدرش عقب او را گرفته از یك کوه خیلی سراشیبی بالا میرفت وقتیکه در راه بیك محل خیلی خطرناکی رسید از عقب فریاد کرد «پدر جان، قدری ملایمتر راه بروید زیرا من در اثر قدمهای شما آمده متابعت شما را میکنم.» کاملاً حس تقلید و تبعیت اطفال را نسبت باولیای خود ثابت مینماید و از اینجهت است که من میگویم آن مادریکه گفت من از ابتدای تولد طفلم شروع بتربیت او نموده‌ام خیلی دیر شروع کرده است و باید چند سال قبل از آن شروع کرده باشد. هر قدمی که مادرها در ایامیکه بتربیت خود مشغولند بردارند صد قدم در تربیت دختر و پسرهای خود در آتیه جلو هستند و اینکه گفته‌اند «هرچه مادر هست دختر او نیز همان می‌شود» یك حقیقت زوال ناپذیری است که خداوند مقرر فرموده است.

همیشه مادرها میل دارند که اطفال خود را مطابق افکار و آرزوهای مطلوب خویش تربیت نمایند و آن اطفال نیز در هر قدمی که در حیات برمیدارند بطرف آن کمال مطلوب مادر نزدیك میشوند پس در اینصورت مادرها باید دارای یك افکار و عقایدی عالی پسندیده باشند که قابل این باشد که اطفال از آن سرمشق گرفته تقلید آنرا نمایند. اما بدبختانه بسیاری از دخترها ایام دوشیزگی و

جوانی وقت گرانبهای خود را تلف میکنند یعنی در موقعیکه باید این دروس مهم حیاتی را یاد بگیرند که بعد باطفال خود بیاموزند.

باید این را متذکر شد که ممکن است در چند ماه اولیه در طفل نو زاد یك سلسله عادات بدی تشکیل شود که چند سال زحمت و تربیت آنها را رفع ننماید یك بچهٔ شیرخواری وقتیکه قانون یاد داده مطابق قوانین و دستورات معینه با او رفتار نمودید پس از رسیدن بحد بلوغ یك جوانی خواهد بود که با نهایت سهولت ممکن است او را در راههای راست و سالم داخل نمود در صورتیکه یك طفلی که در طفولیت قانون بر او حکمفرما نبوده و باصطلاح ول بار آمده در زمان بزرگی نیز مطیع هیچ قانون و دستوری نخواهد بود و همان شیوهٔ تربیت اولیه خود را تعقیب خواهد نمود. اگر اشخاصیکه سناً بزرگ ولی در حقیقت اطفال بی تربیت خورد سالی میباشند ملاقات کرده باشید بواسطهٔ عادات و قیافهٔ اخلاقی آنها خواهید فهمید که تربیتهای اولیهٔ آنها چقدر ناقص و بی تربیت بوده است.

یکی از مطالب مهمه که باید هر پدر و مادری بدانند اینست که همانطوریکه منتظرند اطفالشان رعایت احترام آنها را بنمایند آنها نیز باید احترامات شخصی اطفال خویش را منظور نظر دداشته باشند در صورتیکه بعضی از اولیاء با اطفال خود محترمانه رفتار ننمایند یك خیال خامی است که برعکس رفتار و عمل خود را از اولاد خویش منتظر باشند و متوقع شوند که آنها حقوق و احترامات والدین را نگاه دارند.

یك موضوع مهم دیگری که باید اولیاء مخصوصاً در آن دقت نمایند اینست که طریقهٔ تربیت کردن هیچ دو طفلی مثل هم نیست بلکه هر یك را باید از یك طریق مخصوصی برای تربیت آنها

اقدام نمود تا اینکه در اقدامات خود کامیاب شد اگرچه بعضی دستورات و قوانین کلی هست که شامل حال عموم میباشد با وجود آنکه آنها هم در خانواده قابل تغییر و مراعات میباشند.

همیشه در هر موضوعی اگر یك درخواست از طفل بنمائید بهتر و مؤثرتر از اینست که یك حکمی باو بکنید و این در صورتی است که درخواست و خواهش پدر و مادر طوری اهمیت داشته باشد که از هر حکمی در نظر اطفال مهمتر و متین‌تر باشد. همینطور خیلی تفاوت دارد مابین اینکه راجع بارتکاب یك خطائی از طفل تنقید کرده ملامتش نمائید تا اینکه با کمال محبت اشتباه و خطای او را فهمانیده تصحیح نمائید. اگرچه اطفال کوچك هنوز بآن حد نرسیده‌اند که حس عدم متانت در آنها پیدا شده بخواهند بر علیه شما شورش نمایند ولی این حس در روح آنها موجود است و در صورتیکه یك تنقید سختی بنمائید ممکن است آنها از حالت طبیعی خارج شده نتایج نامطبوعی پیدا شود در صورتیکه یك تذکر و انتقاد دوستانه که آثار لطف و محبت از آن ظاهر باشد طفل را از کردهٔ خود پشیمان نموده هرگز آن کار را تکرار نمی‌نماید.

مثلاً اگر یك مادری با کمال خشونت بطفل خود خطاب کرده بگوید «شارل! این چه کاری است که تو میکنی همیشه تو جسارت کرده کارهائیکه نباید بکنی میکنی.» البته پس از این خطاب اگر آن طفل دارای حیا و تربیتی باشد خاموش مانده ولی چشمهایش از غضب سرخ شده با یك حالت عبوس روی خود را از از مادر برمیگرداند و تصور میکند که مادرش اشتباه کرده و نسبت باو یك جسارتی بزرگی نموده است.

اما اگر همان مادر پس از مشهدهٔ خطائی از طفل خود بگوید «شارل عزیزم! مادرت هیچ میل ندارد به‌بیند که شما کارهای خارج

از نزاکت میکنید برای اینکه اگر این رویه را مداومت دهید براههای خطا و غلط داخل خواهید شد. پس ای پسر عزیز مادر! قدری فکر بکن و ببین آیا میل داری کاری مرتکب شوی که بسوء خاتمه منجر شود.» بعد از این خطاب محبت آمیز اگر چه باز آن طفل مکدر شده آثار حزن و پشیمانی از جبهۀ او ظاهر خواهد بود ولی قیافۀ او شهادت خواهد داد بر اینکه بخطای خود اقرار کرده برای دفعۀ آخر توبه مینماید که دیگر مرتکب آن نشود.

طریقۀ اول انتقاد مادر از طفل بزودی احساسات بچه را نسبت بمادر خود تغییر داده عاطفۀ فرزندی را از میان میبرد در صورتی که باید در هر دفعه که مادر یك انتقادی از طفل مینماید بیشتر او را بخود نزدیك کند. مثل آن طفل مثل یك مسافری میماند که در یك راه خیلی خطرناك محدودی متابعت هادی خود را نموده در عقب او میرود ولی بطوریکه یك راه دشوار سختی را ملاحظه کرد اول از هادی خود احتراز مینماید ولی بالاخره مجبور میشود که باو نزدیکی جسته متابعتش نماید.

جای افسوس و دریغ وقتی است که مادرها برای تربیت و هدایت اولاد خود مطالب دروغ خارج از حقیقت میگویند. در چند روز قبل منزل یکی از دوستان بودم و ملاحظه کردم که دوست من بفاصلۀ کمی بطفل سه سالۀ خود که خیلی زکی و با هوش بود متجاوز از پنج یا شش دروغهای خیلی واضح گفت. مقصودم این است که یك دروغهائی گفت که بعلاوۀ اینکه خود مادر از وضوح آنها مسبوق بود آن بچۀ کوچك نیز عدم حقیقت آن بیانات را درك کرده ابداً اعتنائی بحرفهای مادر خود نمینمود.

حال ملاحظه کنید که چقدر مادر در معاملات با اطفال خود فراست و دانش لازم دارد چه بسیار اتفاق افتاده که مادرها از شدت

حرارت و غیرت در تربیت طفل خود موفق نشده‌اند و چه بسیار اوقات که از فاقد بودن آن عواطف از تربیت کردن طفل خود باز مانده‌اند. بعضی اوقات اطفال یك شیطنتهائی میکنند که ابداً مهم و قابل توجه نمیباشند و برای آتیهٔ آنها هم ضرری ندارد. در این صورت، اگر شما ابداً اهمیت بآن ندهید و بروی طفل خود نیاورید خواهید دید که پس از چندی آنرا فراموش میکند زیرا عموماً اطفال کارهائی را که میکنند تماماً تقلید و تبعیت بعضی اشخاص بزرگتر از خودشان میباشد.

حکایت ذیل فایدهٔ بی‌اهمیتی و بی‌اعتنائی به بعضی اعمال اطفال را کاملاً مجسم مینماید. یك پسر کوچکی یك روز با کمال تبختر و تفرعن نزدیك مادرش که مشغول خیاطی بوده آمده بدون هیچ سابقه و لاحقه یك حرف رکیك نامناسبی زد اما آن مادر عاقل ابداً اعتنائی نکرده مشغول کار خود بود دومرتبه آن طفل در جلو مادر خود ایستاده همان حرف را تکرار کرد ولی مادرش باز توجهی ننموده مثل اینکه ابداً نشنیده است ولی باز برای دفعهٔ سوم آن طفل کوچك دستهای خود را در جیب کرده حرف سابق را تکرار کرد و پس از آن گفت مادر! شنیدی ولی مادرش با کمال بی‌اهمیتی سر را بلند کرده گفت «بلی ای پسر من! حرف شما را شنیدم.» بفوریت شنیدن این جواب آن طفل متأثر شده از جلو مادر رفت و دیگر آن کلمه را تکرار ننمود.

برعکس این حکایت قبل، یکوقتی یك مادر کم‌تجربهٔ پر حرارتی شنید که پسرش کلمهٔ زشت «احمق» را بیك نفر دیگر گفت فوری او را با کمال وقار صدا کرده گفت «این چه کلهٔ بود که شنیدم پسر کوچك من بزبان راند؟ آیا تو بودی که این حرف زشت رکیك را زدی؟» آن طفل کوچك با کمال اهمیت در چشم

مادر خود نگاه کرده گفت «بلی مادر! من این کلمه را گفتم.» در حالتیکه حس میکرد که خیلی کار بزرگی کرده است. پس از آن مادرش او را بنزدیك بخود خوانده گفت بگذار من در دهان تو نگاه کنم. آن طفل در نهایت بی‌اهمیتی مثل اینکه یك تفریحی است دهان خود را باز کرد. فوری مادرش باو گفت «أه أه، من دو عدد شیطان بزرگ سیاه در دهان تو می‌بینم.» فوری طفل دهان را بسته گفت «در دهان من شیطان است؟» پس فریاد کرده چندین مرتبه کلمهٔ احمق را تکرار نموده و بعد دهان را باز کرده پرسید «ماما جان! چند عدد شیطان حالا در دهن من میباشد.» اگر چه دیگر نمیدانم زن مادر کم تجربه چه جوابی داد ولی یقین است که مجرب شده دیگر اینطور با اطفال خود رفتار ننموده است.

من از مشاهدهٔ حالات مردی که مشغول تربیت کردن اسبها برای مسابقه بود خیلی مسرور شدم زیرا آن شخص با وجود اینکه در شغل خود ماهر نبود با کمال راحتی و آسانی یك اسبی را تربیت مینمود اما چه میکرد؟ نه اینکه بوسیلهٔ شلاق و عذاب و بستن بتربیت آن اسب اقدام مینمود بلکه با کمال سعی و استقامت و مهربانی حالات فطری و خصوصی آن اسب را مطالعه کرده بواسطهٔ تحصیل تاریخ پیشنیان او معایبش را رفع مینمود. بهمینطور مادرها نباید بوسیلهٔ خشم و غضب و تنبیه اطفال خود را تربیت کنند بلکه باید با کمان ملایمت و مهربانی حالات خصوصی و طبیعی هر یك از بچه‌های خود را بدست آورده از همان طریق با آنها معامله نمایند. و بوسایل مختلفه برای تربیت آنها متشبث شوند.

والدین باید از زمان خوردسالی شروع کرده باطفال خود قوانین اجتماعی و معاشرتی را با کمال ملاطفت بیاموزند. اگر مادر یا پدری باین عذر متشبث شود که مشغولیات من زیاد بوده

مجبورم اوقات خود را در تحصیل معاش یا معاشرت و غیره صرف نمایم و دیگر وقت نمیکنم که بتربیت اطفال خود برسم ابداً این عذر پسندیده و مقبول نمیباشد زیرا مهمترین و بزرگترین وظیفهٔ یك پدر و مادر مهربانی تربیت اولادشان میباشد و چون تأمین آتیهٔ بجامعه باین قضیه مربوط است باید این اقدام بتربیت اطفال را در درجهٔ اول اهمیت دانست و شغل دیگری را در مقابل آن مهم نشمرد. بمناسبت اینکه اطفال در تحت حکم فرمان شما بوده و ناخدائی کشتی حیات آنها را شما باید بنمائید و بساحل نجات برسانید کسی دیگر مسئول نبوده و نباید هم شما این مسئولیت را بعهدهٔ شخص دیگری واگذار نمائید.

یك مادری را می‌شناسم که بواسطهٔ معاشرت زیاد با دوستان و لذت بردن از زندگانی اجتماعی بکلی اطفال خودرا فراموش نموده تربیت آنهـا را بیـك نفر پرستار واگذار کرده بود ولی پس از چندی از خواب غفلت بیدار شده مشاهده کرد کـه اطفالش ابداً باو علاقه نداشته مثل یکنفر غریب با او رفتار مینمایند ابداً از ملاقات و معاشرت با مادرشان مسرور نشده از مفارقتش نیز محزون نمیگردند زیرا بندرت مادر خود را دیده از عـواطف مـادر و فرزنـدی لـذت نبرده‌اند. پس از مشـاهدهٔ این حـالت آن مادریکه کاملاً قبایح و مضار این ترید بچه‌داری را میدانست با خود گفت دیگر نباید باین رویهٔ ناپسندیده مداومت داد زیرا اینها اطفال عزیز من هستند و باید بمن محبت و علاقه داشته کلمات من در آنها اثر نماید بنا بر این تا وقت باقی است باید فرصت را غنیمت دانسته رویهٔ سابق را متروك داشت. پس از این با یك اراده و تصمیم زوال ناپذیر شروع بتوجه و محبت کردن باطفال خود نمود بطوری که هیچ میهمانی و یا کارهای خارجی دیگری او را از انجام این

امر مهم باز نداشت و با کمال جدیت شروع کرد که آن عواطف مادری گم شده را در قلوب اطفال خود دومرتبه تزریق نماید آیا تصور میکنید که او بمقصد و مراد خود رسید و دومرتبه خاطر لطیف اطفال خود را بسمت خویش جذب نمود؟ آیا تا بحال شده است که مادری تمام فکر و توجه خود را در انجام یك مقصود مقدسی صرف نماید و کامیاب نشود؟ پس بنا بر این آن مادر نیز بمقصد خود نائل گردید. اغلب بچه‌های عزیز خود را برداشته بگوشه‌های خلوتی میرفت و آنها را نوازش نموده برایشان کتابهای مفید میخواند و در نتیجه بعلاوهٔ اینکه ذوق اطفال را بخواندن زیاد نموده مطالب خوب مفیدی در قلوب آنها مرتسم مینمود و بر معلومات شخصی خویش نیز اضافه میکرد. بعد از آن بارها با خود میگفت که خوشا از آن ایام مقدسی که من اینطور با اطفال خود اوقات را گذراندم و تمام لذتهای حیات من مقابلی با آن ساعات را نمینماید. بعضی اوقات آن مادر با خود فکر میکرد که آیا باید دومرتبه این خوشی و سعادت را ترك کرده داخل جامعه و تکللفات آن بشود؟ ولی جواب این سئوال را بعهدهٔ اطفالش واگذاشت و در یك روزی که با کمال سرور و شادمانی آنها در اطراف مادر خود جمع بودند از آنها سئوال کرد «ای عزیزان من! ماما یك مطلبی دارد که میخواهد عقیدهٔ شما را راجع بآن بداند و آن اینست که آیا او باید باین رویه که‌این چند ماههٔ اخیر رفتار نموده مداومت دهد و یا اینکه مثل سابق داخل اجتماعات بشود؟» فوری طفل ارشد او جواب داد «آه ماما جان! ما یکساعت نمیتوانیم بدون شما زندگی کنیم و بعلاوه شما باید بدانید که مادر از آن ما هست و بما تعلق دارد نه باشخاص دیگر.» بعد از یك خاموشی شیرین آن اطفال دور مادر خود جمع شده دست در آغوش او نمودند و

با کمال ملایمت و مظلومیت یکی از آنها پرسید «آیا ای ماما! اگر ما هم رأی داده بودیم شما رویهٔ سابق را تکرار میکردید و ما را تنها میگذاشتید؟» فوری در چشمهای آن مادر قطرات اشک حلقه زده گفت «ای عزیزان من! اگر بالفرض شما هم اجازه داده بودید من هرگز شما را ترك نمیکردم زیرا مدتی زحمت کشیده‌ام تا تحصیل محبت مادر فرزندی نموده‌ام و دیگر این موهبت را ترك نمیکنم و چون میدانستم شما چه جواب میدهید لذا این سؤال را از شما کردم. در حقیقت این چند ماه بهترین و خوشترین ایام حیات من محسوب می‌شود و آیا تصور میکنید که دیگر ممکن باشد من شما را ترك کنم؟ خیر ابداً زیرا تا آن اندازه که لازم است و احتیاج دارم با مردم معاشرت کرده در جامعهٔ آنها داخل می‌شوم ولی افراط نموده دست از اطفال عزیز خود برنمیدارم و اغلب اوقات خود را با شماها میگذرانم.»

هر پدر و مادر مهربانی باید در آن کارهای مفیدی که اطفال عموماً بآن شوق و میل دارند اظهار علاقه بنماید و تمایل خود را نشان دهد مثلاً در کتابهای مختلف بازیهای گوناگون و در ایام تعطیل که برای گردشهای کوچك میروند در بازی و وسایل تفریح اطفال خود شرکت جسته آنها را از حضور خودشان مسرور سازند و علاقهٔ خود را بآنها ظاهر نمایند. این یك نکات کوچك خیلی مهمی است که بر هر پدر و مادری فرض است که بداند و مطابق آن عمل نماید.

همینطور که اطفال شما بزرگ می‌شوند باید محبت و علاقهٔ شما هم نسبت بآنها زیاد شود مثلاً در اغلب اوقات یا اگر کتاب میخوانید یا بعضی مشغولیات دیگر دارید آنها را کنار گذارده بعضی حکایات بچه‌گانه برای آنها بخوانید زیرا این عواطف را هرگز

فراموش نخواهند کرد هیچ پدر و مادر عاقلی نباید از حکایتها و قصه‌های کودکانه اظهار تنفر نمایند بلکه باید کاملاً بآنها اظهار میل نمایند زیرا این بعهدهٔ والدین است که باید ذوق و استعداد ادبی در اطفال خود تولید نمایند بطوریکه دوستدار ادبیات بشوند. در این نکته باید خیلی دقیق بوده حکایات شیرین ادبی خوب برای خواندن اطفال انتخاب نمود شما هرگز این اشتباهی را که بسیاری میکنند نکنید که کتابهای بچه‌گانه فقط برای اطفال خوب است و بس زیرا این تصور بکلی مخالف حقیقت است هر کتابی که قابل و سزاوار باشد که اطفال شما بخوانند یقین است که لیاقت این را دارد که خود شما هم آن را بخوانید و البته با بودن اینهمه حکایات و قصص ادبی که نویسندگان بزرگ در کمال سادگی نوشته‌اند سزاوار نیست که حکایات پست نامناسب برای اطفال نقل کرده یا همیشه کتابخانهٔ اطفال شما ذوق ادبی و اخلاقی شما را نشان میدهد و همینطور درجهٔ دقت و مواظبت شما را در تربیت آنها تعین مینماید. کتاب مانند رفیق و مصاحب میباشد و همینطور که شما در انتخاب یك دوست و معاشری برای اطفال خود دقیق شده مهمش می‌شمارید باید در انتخاب کتاب نیز برای آنها همین طور دقیق باشید.

البته شما تصور میکنید که در این روزها که مدارس زیاد بوده شاگردان تربیت شده زیادند بآسانی ممکن است برای اولاد خود رفقای خوب مناسب تهیه نمائید ولی شما ای مادرهای مهربان! باید اطفال خویش را بقسمی تربیت نمائید که در قلب آنها محبت آنچه که خوب و پسندیده است جای گرفته اعمال بد و وساوس شیطانی در فکر و ضمیر آنها مرتسم نشود بطوری که دارای یك قوهٔ ممیزه بوده شخصاً رفقای قابل خوب برای خود انتخاب نمایند

و از بدان بپرهیزند ولی باید بآنها بیاموزید که باید نسبت بهمه مهربان باشند و همه را دوست داشته احترام نمایند منتهی با همه کس غیر از اشخاص مناسب خوب دوست صمیمی نشوند زیرا اغلب بعضی گرگها بلباس میش درآمده و بعضی قطرات آب صاف زلال از زهر تلختر میباشد و باید اطفال دارای یك قوهٔ ممیزه باشند که فریب این تزویرات را نخورده و این تظاهرات اخلاقی را مراقب باشند و خودرا در خطر مهلك معاشرت تام با آنها نیندازند.

برای مجسم نمودن این قضیه مختصر حکایت ذیل را نقل میکنم. یك پسری که بسن شانزده سالگی بود یك روز ظهری بمادر خود گفت «ماما جان! بعضی از رفقای من امشب پس از مدرسه خیال دارند برای گردش بباغ بروند آیا اجازه میدهید من هم با آنها بروم؟» پس از قدری تأمل مادرش با کمال مهربانی باو گفت که چه وسیلهٔ تفریحی در باغ دارید. آن پسر گفت «من کاملاً نمیدانم ولی رفقایم میگویند وسایل تفریح و خوشی زیاد خواهند داشت.» بعد مادرش با وجود اینکه میدانست این باغ محل مناسبی برای گردش وتفریح پسرش نخواهد بود باو اجازه داد. وقتیکه برای گذاردن کتابها پسرش بمنزل آمد دید مادرش لباس خیلی قشنگی پوشیده عازم بیرون رفتن است و اولین حرفی که بمادر خود زد این بود: «خانم عزیزم! کجا میخواهید بروید؟» آن مادر عاقله جواب داد که فکر کرده‌ام با شما بباغ بیایم زیرا هرگز من آن باغ را ندیده میل دارم قدری تفریح و گردش کنم. ولی آن جوان قدری فکر و تأمل کرده گفت «مادر جان! گمان میکنم این باغ چندان محل مناسبی برای حضور شما نباشد.» مادرش نگاهی باو کرده گفت «عزیزم! خود را در اینموضوع زحمت ندهید زیرا هر مکانی که مناسبت شما را داشته باشد البته مناسب مادر شما نیز

خواهد بود.»

آن مادر عاقله خود را با قشنگ‌ترین و جذاب‌ترین لباس دوشیزگی خویش زینت داده با پسرش بسمت باغ عازم شدند. پس از ورود بباغ آن مادر ابداً تنقیدی از وضعیات آن محل ننموده بلکه با پسر خود از این قسمت بآن قسمت باغ میرفتند و گردش میکردند و در ضمن آن مادر هوشیار دقت مینمود که وقتیکه یکی از رفقای پسرش یك حرف ناشایسته میزنند چه اثراتی در صورت پسر او ظاهر شده و چطور سرخ می‌شود ولی یك کلمه زبان برای تنقید و ملامت نگشود تا بالاخره پسرش از زیاد ماندن در باغ خسته و ملول شده از مادر خود خواهش کرد که چون من از این قسم تفریح خسته شده‌ام بهتر است که بمنزل مراجعت کنیم. مادرش در جواب گفت «بسیار خوب عزیزم! اگر شما میل دارید برمیگردیم.» در بین راه نیز آن مادر زیرك ابداً راجع به بدی‌های آن محل با پسر خود صحبت نکرد زیرا مشاهده کرد که آن درسی که باید پسرش بیاموزد آموخته است بطوریکه در روز بعد نتایج آن درس واضح و آشکار شد.

فردای آنروز بعضی از همان رفقائیکه در باغ بودند بمنزل پسر او آمده در پائین دریچهٔ عمارت مشغول صحبت گذارشات روز قبل بودند و مادر آن پسر کاملاً مکالمات آنها را از بالای دریچه می‌شنید. یکی از آن جوانها در بین صحبت پرسید «خوب، راستی بگوئید ببینم آن دختری که دیروز شما با خود بباغ آورده بودید کی بود؟» بدون هیچ تأمل و صبری آن پسر جواب داد که او مادر من بود. فوری یکی از آن جوانها او را خطاب کرده با یك حالت تمسخر آمیزی گفت «من هرگز راضی نمی‌شوم مادرم این قسم جاها بیاید.» در این حالت مادر با یك حالت اشتیاقی منتظر

جواب پسرش بود که بدون هیچ درنگی گفت «ای رفقای من ! شما نباید مرا بجائی دعوت کنید و ببرید که من نتوانم مادرم را با خودم بآنجا بیاورم البته مادر من میدانست که آنجا چه قسم محلی است و میخواست بمن بفهماند که نباید در این قسم محلها حـاضر شوم و من هم خیلی خوشوقت میباشم که یك درس خوبی آموخته‌ام.» البته انصاف خواهید داد که آن مادر چقدر در نتیجهٔ اقدام عاقلانهٔ خود مسرور و مشعوف بوده است.

وقتیکه اطفال جوان هستند نباید هرگز خود را راضی کنید که شب را غیر از منزل جائی دیگر بمانند یا اینکه دیر بمنزل بیایند بعبارت آخری جوانها نباید رفقائی داشته باشند که بخواهند شب را با آنها بسر برند البته این بعهدهٔ پدر و مادر است که نگذارند اطفالشان با اشخاصیکه از آنها اطمینان کامل ندارند معاشر شوند حتی بازی نمایند.

پس از غروب آفتاب دیگر نباید اجازه بدهید که اطفالتان در خارج از حدود خانه برای بازی بروند زیرا اغلب خرابیها و مفاسد اخلاق در اینموقع پیدا می‌شود باید شما تمام وسایل و اسباب تفریح و بازی را برای اطفال خود در خانه تهیه کنید و اگر رفقای مناسبی دارند اجازه بدهید بمنزل آورده با هم بازی کنند البته در اینصورت خود اطفال نیز بودن در خانه را بر رفتن در خارج ترجیح میدهند. در مواقع بازی و تفریح بقسمی با اطفال خود رفتار کنید که خود را قابل مرافقت و معاشرت بآنها بنمائید تا قبل از هرکس اول شما را برای مصاحبت و مرافقت خـوش انتخـاب نماینـد.

اما ای مادرهای عزیز ! بدانید که مسئولیت عمدهٔ تربیت اطفال تنها بعهدهٔ شما واگذار شده است پس هرگز دریافتن وسایل برای

اجرای این مقصد مقدس غفلت و مسامحه ننمائید زیرا هیچ امری در عالم باهمیت تربیت اطفال برای مادر نبوده و نیست و هیچ محصولی برای آنها پر نفع‌تر از تخمی که در ایام خوردسالی در قلوب اطفال خود میکارند نیست. برای تربیت اطفال ابداً قانون و دستور معینی نمیتوان نوشت زیرا هر طفلی استعداد مخصوص داشته یك تربیت جداگانه لازم دارد فقط کافی است که مادرها بدانند که باید نسبت بوجدان خود راستگو و حقیقی باشند و حتی‌المقدور در انجام این مسئولیت بزرگی که بدوش آنها واگذاشته شده است و در اقدام بهر امری قابلیت خود را نشان داده کار بکنند و یقین داشته باشند که زحمات آنها هدر نرفته وقتی خواهد رسید که نتایج حسنه و میوه‌های شیرین زحمت خویش را بدست آرند.

۲۳ ـ پرورش قوای جسمی اطفال

دکتر «هلاند» (۷) میگوید «ما دروس و تجرباتی که در عالم میاموزیم مستقیماً بواسطهٔ مکالمات و صحبتهائی‌نیست که از مردم می‌شنویم بلکه بواسطهٔ اثر مکالمات آنهاست که وجدان ما را مجبور میکند تا با نفس خود مباحثه و مکالمه نموده مطلبی را بیاموزد.» چنانچه در خصوص این موضوع مهم حیاتی که در این فصل مذاکره می‌شود من فقط امیدوارم بتوانم بعضی از حقایق مهمه راجع بآن را مجسم نمایم ولی البته آنهائی که این چند سطر را میخوانند نباید فقط باین مختصر کفایت نمایند بلکه بواسطهٔ مطالعهٔ کتب مفیده مربوط باین موضوع و یا مکالمه با اشخاص متخصص عالم معلومات خود را در این رشته توسعه داده قدری زیادتر باین مسئلهٔ حیاتی اهمیت دهند.

«جورج میلر» (۸) در کتاب خود مینویسد «من روح خود را کاملاً بخداوند تسلیم مینمایم و مطابق اوامر او رفتار میکنم ولی او بدن جسمانی مرا کاملاً بخودم واگذارده که از آن توجه نموده خدا هم آنطور که شایسته است آن را تقویت و تربیت مینماید اما تقویت و تربیتش نمایم بطوریکه در خور تابش انوار و تجلیات او شود.» البته در صورتیکه خداوند روح ما را تربیت نماید برای منزلگاه آن روح یك جسم سالم کاملی لازم است و این کار بعهدهٔ

(۷) Holland.

(۷) George Miller.

شخص ما رجوع شده و مسئول اجرای آن هستیم بعلاوه اگر ما توجهات لازمه از هیکل جسمانی خود ننمائیم نه فقط بخودمان ضرر زده صدمهٔ آنرا متحمل میشویم بلکه این اهمال ما یك بذر ناموافقی است که کاشته نتایج آن را نسلهای آتیه درو میکنند و همینطور بآن اشخاصی که در جامعه با ما زندگانی مینمایند و معاصر ما هستند ضرر فاحشی میرسانیم زیرا در صورت ضعف قوای بدنی نخواهیم توانست مطابق قسمتی که داریم بخدمت دیگران پردازیم بلکه برعکس تحمیل بر دیگران می‌شویم.

اگر متابعت اهالی اسپارت را در یونان قدیم بنمائیم که فقط باشخاصیکه قوی و سالم بودند اجازهٔ زناشوئی میدادند دیگر زحمت فکری ما راجع به نسلهای آتیه کم می‌شد اما بدبختانه بواسطهٔ غفلت و مسامحهٔ چند نسل از نیاکان و پیشینیان ما عموماً دارای بدنهای ضعیف و غیر سالم بوده باید فعلاً سعی نمائیم که آن قوای از دست رفته را تهیه نمائیم و بوسایلی که ممکن است در زائل کردن عواملی که در خرابی قوای جسمانی نوع بشر دست مهمی دارند بکوشیم و حسن و کمال را ترویج نمائیم.

قبل از هر کاری والدین باید این نکته را عقیدهٔ راسخ خود بنمایند یعنی پیش از اینکه تهیهٔ اطفالی بکنند که حیات آتیهٔ آن اطفال بی گناه کاملاً منوط و مشروط بآنچه، که آنها فعلاً هستند میباشد نه آنچه را که در آتیه امیدوارند بشوند و یا خواهند کرد اگر چه خیالات و امیدواریهای آنها نیز در قسمت خود تا اندازه مؤثر است. این قضیه بطور خوبی ثابت شده است که حالات و اختصاصات فرعی بدن و فکر قابل انتقال نبوده هرگز باطفال سرایت نمینماید ولی آن عادات و اخلاقی که ثابت و دائمی بوده اصلی و فطری شده است باطفال بارث میرسند مثلاً آنچه را که مادر میخورد در موقع

شیر دادن یا هر چه که دائماً در آن فکر کرده بآن خوشحال میباشد و عاداتی که کاملاً بآنها معتاد شده است در حیات آتیهٔ طفلش مؤثر خواهد بود. اگر پدر و مادر در تهیهٔ اطفال یك اساس و پایهٔ متین و محکمی بنا نمایند قادر خواهند بود که هر قسم خصائل پسندیده و عادات حسنه که سزاوار یك شخص سالم صحیحی است در روی آن اساس محکم بسازند.

اگر بالفرض بواسطهٔ بعضی غفلتها یك بچهٔ کوچکی مطابق دلخواه سالم و صحیح‌المزاج متولد نشد البته این وظیفهٔ والدین است که در انتخاب خوراك و لباس و بازی و تهیهٔ یك محیط خوبی برای او دقت نمایند تاآن معایبی که در طفل موجود شده حتی‌الامکان زائل گردد و تلافی مافات شود. معلوم است که برای انجام این مقصد باید با اطبای حاذق مشورت کرده مطابق قوانین حفظ‌الصحه رفتار نمایند.

حقیقت اینکه برای بهتر نمودن و ترقی دادن حالات جسمی و روحی اینقسم اطفالیکه ناقص‌الخلقه بدنیا میآیند خیلی اقدامات می‌شود نمود. در دارالایتامهای ما در آمریکا مشهود شده است زیرا آن اطفال کوچکی که در آنجا هستند از هر قسم اشخاص و هر شکل جامعه بوجود آمده‌اند و بسیاری از آنها به‌بدترین امراض ارثی مبتلا میباشند ولی با وجود این بواسطهٔ توجهات عاقلانه که از آنها شده مطابق احتیاجات هریك بآنها رفتار مینمایند مردها و زنهای با فایدهٔ صحیح‌البنیه در جامعه شده‌اند اگر چه کاملاً آن معایب ارثی رفع نمی‌شود ولی در علاج و بهتر نمودن آن بواسطهٔ تربیت خیلی کار می‌شود کرد. لذا بر این هیچ دلیلی ندارد که اگر ما اتفاقاً اطفال سالم و صحیحی پیدا نکردیم در تربیت قوای جسمی و روحی آنها اقدامی ننمائیم و مأیوس باشیم بلکه بیشتر باید جدیت

اکرده در ترمیم و اصلاح قوای آنها بکوشیم تا شاید مطابق میل و سلیقهٔ ما آن اطفال قوی شده دارای یك هیکل سالمی باشند.

چنانچه قبلاً شرح دادیم لباس پوشی اطفال مدخلیت زیادی در تکمیل قوای جسمی آنها دارد. راجع باهمیت خوراك طفل نیز باندازهٔ لازم بحث شده است فقط این نکته را باید متذکر بود که آن اطفال کوچکی که از شیر نوشیدن باندازهٔ کافی از پستان مادر محروم شده از خارج بآنها شیر میدهند قابل ترحم میباشند زیرا بعلاوهٔ اینکه آن طفل بدبخت بوده کاملاً نمیتواند نمو نماید مادر نیز از چند ساعت اوقات خوش و شیرین خود که باید صرف شیر دادن باطفال بشود محروم میماند آن مادریکه شخصاً بچهٔ خود را شیر میدهد اگر آن مواقعیکه عزیزش را در آغوش گرفته شیر باو میدهد در این فکر نباشد که نه فقط از حیث اخلاق و عادات آن طفل تحمیل بر اوست بلکه وجود ظاهری او نیز منوط بمادر بوده تقویت قوای بدنش بسته باقدامات اوست باید کاملاً او را ملامت نمود زیرا اگر آن طفل را از نوشیدن از این سرچشمهٔ حیاتی خود باز دارد تماماً احساسات و عواطف شیرین مادری را از دست داده است.

اگر بپارهٔ ملاحظات مجبور شدید که طفل عزیز خودرا با بطری شیر دهید باز او را با کمال محبت و مهربانی در آغوش گرفته مثل اینکه میخواهید از پستان خود او را شیر دهید و تا ممکن است آن بطری زشت و قبیح را که میخواهید در عوض پستانهای ظریف خود بکار ببرید از آن طفل پنهان کنید.

اگر از بعضی مادرها پرسید هر چند ساعت بطفل خود شیر میدهید در جواب خواهند گفت که معمولاً دو یا سه ساعت یکمرتبه ولی هر وقت طفل من پیچش معده داشته باشد یا یك کسالت دیگری که راحتی او را سلب نماید فوری بمن چسبیده

آنقدر پستان مرا میمکد تا مرا از حال میبرد. من با کمال جرئت باین قسم مادرها میگویم که نه فقط شما از حال میروید بلکه آن بچهٔ زبان بسته نیز بیحال می‌شود. در این قبیل مادرها قانون یا عادت، هر چه تصور کنید اینست که هر وقت طفلشان گریه میکند او را شیر میدهند در مواقعیکه آن طفل بواسطهٔ علتی بی‌تابی کرده حرکت زیاد نماید آنها غضبناك شده پستان خود را برای اسکات در دهان او میگذارند و هر وقت از خواب بیدار شود فوری برای شیر دادن او را در آغوش میگیرند وقتیکه میخواهد آن طفل بخوابد باز باو شیر میدهند در مواقعیکه آن طفل پیچش دارد بیشتر او را شیر میدهند. خلاصه هر وقت آن بچهٔ بی‌گناه بواسطهٔ یك دردی در زحمت بوده فریاد میکند پستان خود را بدهان او میگذارند تا وقتیکه معدهٔ طفل پر شده لب‌ریز شود پس تعجب نکنید اگر این قسم اطفال همیشه مریض بوده علیل باشند. شاید بعضی از مادرهای عاقله و عالمه باین رویه بچه‌داری بخندند ولی باید بخاطر بیاورند که عدهٔ آنها بالنسبه کم بوده و اکثریت مادرها در عالم (خصوصاً در ایران ما) با اطفال خود این قسم رفتار مینمایند.

برای تعین مقدار و چگونگی غذای طفل به مبحثیکه راجع به پرستاری اطفال نوشته شده است در این کتاب رجوع نمائید و اگر طفل را آنطور که شایسته است لباس پوشانده خوراك دهید هرگز احتیاج بدوا پیدا نخواهد کرد و اگر بعضی از بچه‌ها با یك حالتی متولد شوند که مزاجشان به یبوست مایل باشد بواسطهٔ منظم نمودن خوراك و سایر عادات آنها بزودی ممکن است آن را رفع نمود.

برای اطفالیکه بزرگ شده در حدود بلوغ رسیده‌اند باید مادرشان که رئیس خانواده است از حیث مقدار و خواص تهیهٔ یك

قسم خوراکهای مناسبی برای هر فردی از افراد آنها بنماید. بدبختانه باین موضوع مهم حیاتی که آنقدر اهمیت دارد ابداً تا بحال عطف توجهی ننموده‌اند. یکی از نویسندگان معاصر مینویسد «مطابق تجربیاتی که شده است حقیقت این امر کشف شده است که استخوان‌بندی و خون و مغز و سایر عضلات انسان مستقیماً بوسیلهٔ خوردن غذا بوجود میآیند و تقویت می‌شوند و فعلاً معلوم شده که قرنهاست مردم خوراکهائی که مناسب تقویت مزاج است نمیخورده‌اند و در توافق دادن خوراکهای مختلفه از عناصر مهمه اطلاعی نداشته‌اند فقط آنها بخوش مزگی و خوش طعمی غذاها توجه نموده تدریجاً ذائقهٔ خود را بآنها عادت داده‌اند باین دلیل که تا بحال هیچ مطالعاتی در اطراف ترقیات یك ملتی از نقطهٔ نظر خوراکهائی که آنها میخوردند نشده است در صورتیکه اثرات خوراك و نوع غذا در قوای جسمی و فکری معلوم و جای هیچ شك و تردیدی نیست بطوریکه اختلاف کلی که در خوردن خوراکهای مختلفه در قوای فکریه پیدا می‌شود خیلی واضح و آشکار است.»

دکتر «هندپرسون» در مجلهٔ خود که راجع بعلوم مینویسد، اینطور شرح میدهد «وقتیکه شما ملاحظه کنید می‌بینید که در تمام اوقاتیکه در جامعه مشغول کار یا استراحت هستیم لباس پوشیده هر روزی اقلاً سه مرتبه غذا میخوریم که تقریباً هزار و صد مرتبه می‌شود در عرض سال. با وجود این خیلی تعجب است که این احتیاجات ضروریهٔ یومیه را انسان تکمیل نکرده است مثلاً بسیاری از مادرها باطفال خود میوه‌هائیکه خوردن آنها جایز نیست میدهند و آن اطفال پس از بزرگ شدن زن یا مردی می‌شوند که کمر آنها خم بوده قوز دارند یا ترکیب آنها موزون نیست و مغز آنها معیوب است و تمام ایام خود را به ناخوشی و کسالت گذرانده جسماً

و روحاً در عذاب میباشد.»

یك روز دکتر «لوی» را دعوت کردند بمنزل یکی از رفقایش برای عیادت دختر او که مریض بود و معلوم نبود علت این کسالت مزمنش چیست. پس از آنکه آن دکتر طفل را امتحان کرده کاملاً از حالات او مخبر شد از مادرش خواهش کرد که یك دست از لباسهای این دختر را نزد من بیاورید. مادرش ابتدا از این درخواست دکتر تعجب نموده بالاخره یکی از لباسهای دخترش را نزد دکتر آورد. پس از آنکه دکتر آن دختر کوچك را با خود برداشته باتفاق مادرش بگلخانه که در عمارتشان بود رفتند در آنجا یکی از بوته‌های قشنگ گل سرخ را انتخاب کرده آن لباس را بآن پوشانید. پس از مشاهدهٔ این کار مادر آن دختر با کمال تعجب پرسید «دکتر، این کار مضحکی که شما میکنید برای چیست؟» دکتر جواب داد که میخواهم ببینم این بوته گل دیگر نمو میکند یا خیر پس شما این گل را بهمین حالت بگذارید تا پس فردا من میآیم و ببینم در چه حالت است.

در روز موعود دکتر آمده دید آن گل کاملاً پژمرده شده از میان رفته است. پس فوری روی خود را بآن دختر کوچك کرده گفت «عزیزم! چرا این بوتهٔ گل اینقدر پژمرده شده است؟» آن دختر زیرك جواب داده گفت « برای اینکه دکتر، شما لباس مرا که خیلی تنگ و کوچك است بر آن پوشانیده‌اید و آن را از حرارت آفتاب و هوای آزاد منع نموده‌اید یقین است که این گل نمیتواند مقاومت نماید و پژمرده شده میمیرد.»

«البته همینطور است که بیان میکنید ای عزیز من و شما هم نمیتوانستید با این لباس تنگ و کوچك نمو نمائید.» پس از این مقال دکتر رو بآن مادر متحیر شده کرده گفت «ای خانم محترم!

ملاحظه میکنید که شما چه رفتاری نسبت بطفل خود میکنید یقین دارم حال فهمیده‌اید که علت کسالت و رنگ زردی او چیست. همانطور که یك بوتهٔ گل سرخ در هر روز مقدار معین تابش آفتاب و هوای تازه لازم دارد دختر شما نیز بهمان عناصر حیاتی احتیاج دارد. پس از این لباسهای سنگین و تنگی که پوشیده است کم کنید و تهیهٔ لباسهای نازك و شیك و گشاد برای او بنمائید. هر روز او را در یك اطاق گرمی که جریان هوا کم باشد برهنه کرده در آفتاب بخوابانید و باصطلاح حمام آفتاب باو بدهید. در ساعات معینه باو غذاهای ساده و سهل‌الهضم داده هر شب بساعت هفت او را بخوابانید و من بشما قول میدهم که پس از چند ماه بطوری دختر شما تغییر کرده فربه و قوی شود که او را نشناسید.» آن خانم نیز مطابق دستور دکتر رفتار کرده طولی نکشید که کسالت دخترش برطرف شده کاملاً صحتمند شد.

در یکی از کتابهای قدیم نوشته بود که «مرد هر چه هست همان را خیال میکند.» و همینطور «هر چه او میخورد شخصیت او را معین میکند.» آن اشخاصیکه ادویه‌جات فلفل و قهوه را خردل و یا سایر چیزهای محرك میخورند همیشه افکارشان نیز متشوش بوده تند و کلماتشان پر حرارت میباشند.

خوراکهای ساده و مختصر که خوب طبخ شده باشد نهایت خوبی را داشته باید از خوردن آنها خوشحال بود نباید خوراکها را برای خوش‌طعمی و خوش‌مزگی بانواع ادویه‌جات و غیره آلوده کرد. بسیاری از خوراکهائیکه در جلو اطفال میگذارند در حقیقت سزاوار نیست که اسم خوراك روی آنها گذاشت بعضی از مادرها عادت دارند که از مخلوط کردن خوراکهای مختلفه یك غذائی تهیه کرده و اسم مخصوصی روی آن بگذارند این قسم

خوراکها خیلی مضر بوده اشتها را از میان برده و هاضمه را خراب میکند.

سبزیجات در صورتیکه بخوبی پخته شده باشد و نان تازهٔ خوب و گوشت روزی یکمرتبه آنهم نه کباب و سرخ شده بلکه پخته و میوه‌های سالم بطور فراوانی چه خام و چه پخته و شیر. باید فقط خوراکهائی باشد که در موقع نشو و نما باطفال داده شود.

نقل میکنند که یکوقتی مادری پسر دوازده سالهٔ خودرا نزد دکتر برده از او شکایت کرد که این پسر همیشه خوراکهائی میطلبد که برای او مضر است. آن دکتر باو دستور داد که هر روز پسر را درشکه سوار کرده تا دو میل بخارج شهر ببر در مراجعت او را مجبور بکن که در عقب درشکه تا منزل بدود و غذای او را تا مدت سه ماه منحصر بسه دفعه نان و شیر بدار و هیچ خوراك دیگری باو مده و هر شب ساعت هشت او را بخوابان و پس از یك ماه نتیجه را بمن اطلاع بده. آن مادر مطابق دستور دکتر رفتار کرده بعد از یك ماه بکلی آن مرض طفل رفع شد.

بدون شك این قضیه ثابت شده است که ما در خوراك زیاد روی کرده مخصوصاً در گوشت اسراف میکنیم چنانچه معروفترین دکترها عقیده دارند خوردن گوشت روزی یك مرتبه برای غذائیت ما کافیست بطور کلی باید خوراك ما بطور مساوی مانند سبزیجات و بقولات و گوشت تقسیم شود زیرا خوردن گوشت و سایر خوراکهائیکه هضم آنها قدری مشکل است تمام قوای ما را مصروف هضم آن غذا نموده و از انجام کارهای دیگر باز میمانیم. بنا بر این اگر ما میخواهیم خودمان و اطفالمان سالم و صحیح‌المزاج باشیم باید حتی‌المقدور غذاهای ساده و سهل‌الهضم بخوریم.

تا بحال راجع بلزوم راحتی و خواب که از لوازمات حیات

است صحبت نکردهایم. بسیاری از اطفال بواسطهٔ بی‌مواظبتی و بی احتیاطی اولیاءشان یك عادت مضره پیدا کردهاند که خواب راحت نمیروند. اغلب این حالات از طفولیت در آنها تولید میشود مثلاً وقتیکه طفل در خواب شیرین است مادر یا پرستار او برای اینکه یکی از دوستان میخواهد آن طفل را به‌بیند بیدارش میکند و از خواب شیرین طفل را محروم میدارد.

باید در ساعات خواب اطفال هیچ چیز مزاحم آنها نشود و هر یك براحتی در رختخواب علیحده که دارند راحت نمایند. راجع بمناسبات اخلاقی شرکت اطفال با یکدیگر در یك رختخواب مختصری ذکر شد و در اینجا فقط از مضار جسی و بدنی آن صحبت میکنیم. عموماً اطفالیکه دارای امزجه و طبایع مختلفه میباشند در صورتیکه در یك رختخواب با هم بخوابند بعضی طبایع مضر و پست آنها بیکدیگر رد و بدل می‌شود و پس از اینکه هر یك حالت مخصوص خود را از دست داده بدیگری داد آنوقت ترتیبات بدن او ناقص مانده معذب میماند بعلاوه اطفال در احتیاجات خود برای لحاف و پوشش متفاوت هستند یعنی بعضی کمتر و برخی زیادتر پوشش لازم دارند لذا آنهائیکه کمتر لازم دارند مجبورند از لباس خود کم کرده در نتیجه سرما بخورند اگر مثلاً اطفالتان پهلوی یکدیگر خوابیده و ملاحظه کردید که در صبحها عبوس و گرفته میباشند فوری محل خواب آنها را جدا کنید و در نتیجه خواهید دید چقدر حالشان بهتر می‌شود زیرا در موقع خواب ممکن است یکی از آنها زیاد حرکت کرده راحتی دیگری را سلب نماید.

اطفال شما باید عادت داشته باشند که در ساعات معینه بخوابند آنها را معتاد نکنید باینکه در موقع خوابشان باید ابداً صدائی در خانه نبوده سایرین با نك پا راه بروند بلکه باید قسمی عادت

داشته باشند که هر جریانی در خانه باشد آنها خواب خود را براحتی بنمایند ولی اگر ممکن باشد در موقع خواب آنها را در یك اطاق مخصوصی بگذارید البته بهتر خواهد بود.

بطور کلی اغلب مردم از کمی راحت و آسایش در عذاب و زحمت میباشند و این بواسطهٔ اینست که در ایام طفولیت مرتباً ساعات معینی برای راحت کردن نداشته‌اند و از اینجهت وقتیکه بزرگ می‌شوند قوای آنها تحلیل رفته اغلب خسته و بی‌حال میباشند. بسیاری از زنها وقتیکه بحد بلوغ میرسند تمام قوای آنها تحلیل رفته است و در نتیجه اطفال آنها نیز ارثاً کم‌خواب و کم‌طاقت می‌شوند رویهم رفته خواب و غذا در کلیهٔ حالات اطفال دخالت دارد چه از حیث قوای بدنی و چه از جهت اخلاق و قوای فکری. بنا بر این مادرها باید باین دو موضوع اهمیت زیاد داده در تغذیه و تعین ساعات راحت اطفال خود بی‌نهایت دقیق باشند. بسیاری از اطفال وقتیکه بمدرسه میروند در کلاس خواب آلود بوده قوای فکری آنها خیلی ضعیف میباشد و این بمناسبت اینست که در شبها بآنها خوراکهای نامناسبی میدهند که در نتیجه خواب راحت نمیروند و بعلاوه بواسطهٔ خوردن یك لقمةالصباح مخالف حفظ‌الصحه تمام روز را اطفال کسل بوده از دروس خود استفاده نمینمایند.

مسئلهٔ ضعیف شدن و نزدیك بین شدن چشم اطفال که امروزه در تمام عالم شیوع کاملی دارد بطوریکه جوانها از سن کمی محتاج بعینك می‌شوند. خیلی مهم و قابل توجه است اما علت این بدبختی چه بوده و علاجش چیست یك مختصر شرحی ممکن است واضح نمود.

اگر چه بواسطهٔ علل ارثی و کسبی ممکن است چشم اطفال ضعیف شود ولی علل مهم آن یکی چند تا میباشد. عموماً در مدارس یا منزلها اطاقهائیکه دارای یك روشنی مناسبی نمیباشد و

پنجره و درهای آن از دو طرف باز شده یك قسمتی از آن هم در جلو واقع شده است برای چشم خیلی مضر میباشد و همینطور است وقتیکه اطاق سفید باشد که نور چراغ یا روشنائی روز انعکاس نموده چشم را خراب میکند. مطالعه کردن زیاد در دروس یعنی شبانه روز متجاوز از پنج ساعت در مدرسه و سه یا چهار ساعت در خانه مخصوصاً وقتیکه بکمك یك روشنائیهای مصنوعی ضعیفی مطالعه نمایند چشم را نزدیك بین کرده خراب میکنــد.

یك علت مهم دیگری که اطفال را نزدیك بین مینماید این است که از نزدیك کتاب میخوانند و بمناظر دور زیاد نگاه نمیکنند خصوصاً اطفالیکه در شهرهای بزرگ میباشند بلندی عمارات مانع از این می‌شود که فضا و دشتهای وسیع را نگاه کنند تا اعصاب چشم را از هم باز نماید. یك علت دیگر نیز بواسطهٔ مطالعهٔ کتابهای بد چاپ (خصوصاً در ایران) که در روی کاغذهای خیلی پست طبع می‌شود و در موقع خواندن باید چشم مقداری قوت اعصاب خود را صرف نماید و تمرکز دهد تا آن کلمات را بخواند. برای رفع این علت باید باطفال آموخت که هر وقت چشمهایشان خسته می‌شود پس از مطالعه برای چند دقیقه آنها را ببندند و یا اینکه اگر ممکن است بمناظر دور نگاه کنند تا چشم خودرا بدور دیدن عــادت دهنــد.

شاید بعضی‌ها از معالجاتیکه بواسطهٔ یا برهنگی مینمایند در بعضی شهرها مسبوق نباشند یعنی آن شخص مریض مجبور است روزی یکی دو ساعت هر روز صبح پا برهنه روی چمنهای نمناك یا زمینهای خشك خنك راه برود و از این راه از مادر اصلی خود یعنی زمین قوه و الکتریسته اخذ نماید اگر ممکن باشد چقدر خوب است که در هر خانه یك همچو وسیله اتخاذ نمایند. تقریباً

سه در چهار علت اینکه ما اطفال خود را از پا برهنه راه رفتن منع میکنیم بواسطهٔ غرور است در صورتیکه چقدر برای صحت آنها مفید است اگر روزی یکی دو ساعت جورابهای خود را بیرون آورده در روی زمینهای سرد تمیز راه بروند و بدین وسیله یك برودت و قوتی از زمین جذب نمایند.

اگر تا بحال باطفال خود این آزادی پا برهنه راه رفتن را نداده‌اید فوری این آزادی و نعمت طبیعی را بآنها اعطا کنید و غرور و تکبر را درعقب‌سر انداخته ازینکه شاید پای طفل شما قدری بزرگ شود نترسید و بگذارید هر روزی یك ساعت اقلاً پا برهنه در حیات یا باغچه راه رفته بازی کنند هر قدر پاهای آنها نازك و لطیف باشد احتیاج آنها را باین کار زیادتر ثابت مینماید. البته وقتیکه آنها باین کار عادت کردند خواهید دید که خیلی دیرتر سرما خورده و آن حالت زکام شدن آنها نیز از میان میرود.

اطفال کوچك خود را در جاهائیکه ریگ یا شن خشك باشد هر وقت ممکن است کفش و جوراب آنها را بیرون آورده پاهای آنها را در داخل شنهای گرم بگذارید پس از آن ملاحظه خواهید کرد که آن اطفال چقدر مشعوف شده صحت‌شان خوب خواهد شد.

بسیاری از مادرها از روی جهالت و بی‌فکری باطفال خود بعضی حب‌ها یا دواهائی که خیال میکنند برای صحت آنها خوب است یا بهتر خواب میروند میدهند در صورتیکه هیچ فکر نمیکنند که این دوا بخصوص برای طفلشان مضر باشد زیرا برای احتیاجات شخصی آن طفل ساخته و تهیه نشده است. حقیقتاً هر قدر من سنم زیاد شده تجربیاتم در طب زیادتر می‌شود حس میکنم که با دوا باید کمتر تجربیات بی‌اطلاعانه نمود اگر ترکیبات اغلب این دواها

و حب‌های معمولی معروف‌را مادرها میدانستند هرگز آنها را باطفال نمیدادند زیرا صدماتی که از این قبیل دواها وارد شده زیاد است فقط بعضی تصور میکنند که بواسطهٔ استعمال آنها از مرض محفوظ مانده نجات میابند و از اینجهت از دادن یك پول مختصری بدکتر معاف خواهند بود در صورتیکه اغلب مرضشان سخت‌تر شده چندین مقابل آن مبلغ اولیه را بدکتر می‌پردازند.

اگر در اغلب خانه‌ها تفتیش نمائید یك مقداری دواهای معمولی از قبیل «فناستین» و «انتپرین» و بعضی گردها و کپسولهای دیگر خواهید یافت که برای اسکات فوری بعضی دردها استعمال مینمایند. باکمال جرئت میگویم که این عادت زنها شباهت زیادی بعادت استعمال دخانیات در مردها داشته و بسیاری از کشتیهای حیات را قبل از رسیدن بساحل نجات شکسته است.

بعضی از مادرها نمیدانند چه اشتباه بزرگی میکنند وقتیکه بعضی از مشروبات الکلی را در داخل بعضی از خوراکها میریزند ابداً آنها این فکر را نمیکنند که آیا سزاوار است از اوان خورد سالی ذائقه و میل بمشروبات الکلی و دخانیات را در اطفال تولید نمود که پس از بزرگ شدن بآنها عادت نموده بوادیهای هلاکت پرتشان نماید بطوریکه نه فقط باعث هلاکت آنها بلکه یك جمع زیادی دیگر بشوند؟

مقصود از شرح این جزئیات در این مبحث اینست که خواستم بمادرها بفهمانم که اگر جدی و ساعی بوده یاد بگیرند که چطور باید اطفال را تربیت نموده مواظبت کرد در اندك مدتی ملاحظه خواهند نمود که نه فقط در فامیل و خانوادهٔ خودشان مردان و زنان سالم و قوی و با سعادتی خواهند یافت بلکه عالم را از نعمت این قبیل اشخاص پر نعمت و برکت خواهند کرد. لذا مجالس

و اجتماعات مادرها باید هر ساله ترقی نموده زیاد شود و در این قسم اجتماعات باید مسائل مهمهٔ مربوط بطفولیت و دوشیزگی و زنیت و مادری و غیره را مذاکره کرده راه حل عملی برای هر یك پیدا کنند و وسایل جدیدی برای ترقی و تعالی نوع خود اتخاذ نمایند بطوریکه نه فقط جامعهٔ معاصر را خوشبخت سازند بلکه نسلهای آتیه را مرهون و منت‌گذار اقدامات خود نمایند. این مادرها باید ثابت بکنند که میتوانند بواسطهٔ تربیت اطفال مردهای عالم و زنان فاضله برای آتیهٔ مملکت خود تهیه نماینـد.

یك عده از خانمها قدر تحصیلات و معلومات را دانسته و در مدارس کسب اطلاعات لازمه برای انجام وظایف اجتماعی خـود نموده‌اند و البته آن مادرها احتیاج بخواندن این قبیل کتب را ندارند بلکه باید هر یك کتابی از تجربیات و معلومات خود نوشته سایرین را هدایت کنند اما آن زنهائیکه روزگار باآنها مساعدت نکرده یا خودشان غفلت نموده‌اند خواندن امثال این کتاب برای آنها خیلی نافع بلکه لازم است که اطلاعاتی راجع بموضوع تعلیم و تربیت پیدا کنند. بعقیدهٔ من در عالم هیچ لذتی با این مطابقه نمیکند برای مادران که بتوانند باطفال خود حقایق حیات و زندگی را بیاموزند و یك سرمایه و توشهٔ ابدی برای آنها تهیه نمایند. گمان میکنم که هیچ امتیاز و نعمتی در عـالم از این بزرگتر نبـاشد.

پس امیدوارم مادران وظیفهٔ خود را شناخته مسئولیت بزرگی که بر دوش آنها تحمیل شده‌است انجام دهند یعنی موفق شوند که برای ملت یا جامعهٔ خود دختران و پسران هنرمند آزموده تهیه نمایند.

فهرست کتابهای راجع بجهان زنان را
پس از دو صفحه اعلانات در ملحقات بخوانید.

مطبوعات ایرانشهر

ادارهٔ ایرانشهر در ظرف چهار سال بیست نسخه انتشارات و چهار دوره مجله و یکدوره کارتهای ایران باستان انتشار داده که بشرایط ذیل فروخته میشود:

۱ — برای ایران تخفیف کلی داده شده ولی چون تا کنون بجهت نسیه دادن بسیار متضرر و مجبور بتعطیل مجله شده‌ایم ازامروز بدون استثناء سفارشهای بیوجه را بی‌جواب خواهیم گذاشت.

۲ — کتابفروشان حق دارند صدی ۲۰ بقیمتها بیفزایند.

۳ — اسکناس ایران هم قبول داریم و چند نفر میتوانند یکجا سفارش و وجه بفرستند

مجلدات و کارتها	در خارج بشلنگ	ملاحظات	قیمت در ایران
۱ — مجلد سال اول	۱۵		۲۰ قران
۲ — « دوم	۲۵		٤۰ »
۳ — « ۳ (شماره ۳ — ۱۲)	۱۵		۲۵ »
٤ — « ٤	۲۰		۵۰ »
۵ — مجلد انتشارات دورهٔ اول	۱۵		۲۰ »
٦ — « انتشارات دورهٔ دوم	۱۷		۲۵ »
۷ — کارتهای ایران باستان ۲٤ رقم	۲		٤ »
دورهٔ اول انتشارات ایرانشهر			
۱ — قابوس و شهگیر		نسخه ندارد	
۲ — جیجك علیشاه	۱		۲ قران
۳ — تجلیات روح ایرانی		نسخه ندارد	
٤ — رستم و سهراب	۱	»	۲ »
۵ — ایوان مداین	۱		۲ »
٦ — سلسلةالنسب صفویه		نسخه ندارد	
۷ — معارف در عثمانی	نیم		۱ »
۸ — ابراهام لنکن	۱ و نیم		۳ »
۹-۱۰ — راه نو در تعلیم و تربیت	۲		٤ »
دورهٔ دوم انتشارات			
۱۱ — هفتاد و دو ملت	۱ و نیم		۲ »
۱۲ — محشر و دوزخ	نیم		۱٦ شاهی
۱۳ — شرح حال سید جمال‌الدین	۱ و نیم		۲ قران
۱٤ — شیخ محمد خیابانی	نیم		۱٦ شاهی
۱۵ — شرح حال ابن‌المقفع	۱		۲ قران
۱٦ — خواب شگفت	۱		۳۲ شاهی
۱۷-۱۹ — دانستنیهای زنان جوان	۲ و نیم		۵ قران
۲۰ — شرح حال کلنل محمدتقی خان	نیم		۱ »

انتشارات نمرهٔ ۱، ۳، ٤ و ٦ که نسخه‌های آنها تمام شده فقط در ضمن مجلد انتشارات پیدا میشود

چهار مقاله

کتاب چهار مقالهٔ عروضی سمرقندی از مطبوعات گیب به تازگی بحساب اوقاف گیب در چاپخانهٔ ایرانشهر در کاغذ نفیس و قطر بزرگ در ۱۲۸ صفحه بدون حواشی چاپ شده است.
قیمت در ایران ۱۲ قران و در خارج ۵ شلنگ

شرح حال کلنل محمد تقی خان

دارای ۱۲۰ صفحه و شش تصویر بقلم شش نفر از هواخواهان آن مرحوم و بهمت یکی از ارباب فتوت و حمیت بچاپ رسیده و سیصد نسخهٔ مجانی داده شده و فقط در مقابل یك قران خرج پست (در خارج نیم شلنگ) ارسال می‌شود.

مجلدات مجله و انتشارات ایرانشهر

مجلدات چهار سالهٔ ایرانشهر (مجلد سال سیم از شمارهٔ ۳ — ۱۲) با دو مجلد انتشارات که هریك دارای ده کتاب میباشد و نسخهٔ جداگانهٔ بعضی از آنها تمام شده با جلد نفیس و عنوان طلائی همه در یکجا به ۱٦ تومان و در خارج بچهار لیره فروخته می‌شود. این شش جلد گنجینهٔ حکمت و علم و معرفت را که باین ارزانی فروخته می‌شود بخرید که یقیناً پشیمان نخواهید شد.

دانستنیهای زنان جوان

در ۲۰۰ صفحه عنقریب از چاپ درمیآید. قیمت در ایران ۵ قران و صد جلد یکجا از قرار ٤ قران و ده شاهی و در خارج دو شلنگ و نیم.

سفارشهای بیوجه بیجواب میماند

لاحقه

صورت بعضی از کتابهائیکه مربوط بزنها و مناسبات آنها با جامعه می‌باشد برای ازدیاد اطلاعات آن خانمهائیکه زبان خارجی میدانند یا جوانهائیکه مایلند برای خدمت بعالم نسوان و ملت خود آنها را ترجمه نمایند نوشته می‌شود. کتابهای ذیل در هر یك از کتابخانه‌های بزرگ انگلستان و آمریکا موجود است و ممکن است با کمال آسانی توسط کتابخانه‌هائیکه در ایران هست طلبید. برای ازدیاد اطلاع، بعضی از قیمتهای آنها را که ممکن بوده است بدست آورده در مقابل کتاب ذکر کردم.

1. What a young girl ought to know. by Dr. Wood Allen.
   آنچه یك دختر جوان باید بداند — قیمت: یك دولار و ۲۵ سنت
2. What a young woman ought to know. by Dr. Wood Alle-.
   آنچه یك زن جوان باید بداند — قیمت: یك دولار و ۲۵ سنت
3. What a woman of forty ought to know. by Dr. Drake.
   آنچه یك زن چهل ساله باید بداند — قیمت: یك دولار و ۲۵ سنت
4. Husband, Wife and Home.
   شوهر، زن و خانه — قیمت: یك دولار و نیم
5. Maternity without suffering.
   مادری کردن بدون زحمت — قیمت: ۷۵ سنت
6. The social duty of our daughters. by Mrs. A. Hoffomon.
   تکالیف اجتماعی دخترهای ما — قیمت: نیم دولار
7. Before Marriage. by A. Hoffamon.
   قبل از ازدواج
8. The Bloom of Girlhood.
   بحبوحهٔ دختری — قیمت: ربع دولار
9. The Daughter's Danger. by F. A. Drake.
   خطر دختر — قیمت: ربع دولار
10. Letters of a Physician to his Daughters.
    مکاتیب یك دکتری به دخترهای خودش — قیمت: سه ربع دولار
11. History of the Family as a Social and Educational Institution. by W. Goodsill.
    تاریخ فامیل از نقطهٔ نظر یك مؤسسهٔ اجتماعی و تعلیمی
12. The Vocational Education of Girls and Women.

by Albert H. Leake.
تربیت دخترها و زنها برای شغل و کسب

13. The Realities of Marriage. by Dr. Beale.
حقایق زناشوئی قیمت: ۹ ,٦ شلینگ

14. Matremony. by M. Baird.
زناشوئی قیمت: سه شلینگ

15. Womanhood. by C. Thompson.
زنیت قیمت: سه شلینگ

16. Girlhood. by M. Baird.
دوشیزگی قیمت: سه شلینگ

17. Woman in Childhood, Wifehood and Motherhood.
by Dr. M. Solio-Cohen.
زن در مراحل طفولیت، زنیت و مادری قیمت: ٦ ,۲۱ شلینگ

18. The Passion Called Love. by E. Glyn
هوای نفسی که آن را محبت میخوانند

19. The Pre-school-age. by M. Waston Komm.
مرحلهٔ حیات طفل قبل از رفتن بمدرسه قیمت: ۵ ,۱ دولار

20. Woman. 10 volume.
تاریخ مفصل زن در جامعه در ۱۰ جلد شامل زنهای معروف تاریخی تمام عالم از ابتدای تاریخ قیمت: ده جلد ۱۵ دولار

21. Woman Disease.
امراض زنانه قیمت: ۷۵ ,۷ دولار

22. Woman's Legal Status. by Gran Paulut.
حقوق زن در جامعه

23. Rights of Woman.
حقوق زن قیمت: ۳۵ ,۱ دولار

24. Woman Sufferage. by Fleeps & Edith M.
آزادی رای برای زنها

25. Woman and Labor. by Olive. مناسبات زن و کار

26. Women in England. by Reynald Nyra. زنها در انگلستان

27. Sex and Society. by Thomas Wiliam. زن و مرد در جامعه

28. Sexual Ethics. by Mrs. Isohb Enslie. آداب اقتران

29. Man, Woman and God. مرد، زن و خدا

30. School Hygiene. حفظ الصحه در مدارس

31. The Intellectual and Moral Development of Child.
ترقیات اخلاقی و علمی اطفال

32. Fundamental of Child Study. نظریات مهم راجع به اطفال

33. The Development of the Child. نشو و نمای اطفال

34. Children Abnormal and BacKward. by William Henry.
اطفالی که دارای حالات طبیعی نمی باشند

35. Children Care and Hygiene. by Lemis Modison.

حفظ الصحه و محافظت اطفال

36. Children Disease. by P. Fred. امراض بچه‌گانه
37. Children Stories of the Great Scientists. by Wright Henrietta. حکایات بچه‌گانهٔ راجع به علمای بزرگ
38. The Practical Book of Home Repairs. by Chelsia Frostr. یك كتاب عملی راجع بخانه‌داری
39. Modern Home Equipment. by Lewis Conger. تجهیزات تازه درآمد برای خانه
40. Uniform Marriage and Divorce. by Gulias E. Johnson. ازدواج و طلاق یك شكل قیمت: ۲,٤٠ دولار
41. The Pre-school age a Mother's Guide to Child Occupation by Minnie Waston Tromm. طریقهٔ تربیت طفل قبل از رفتن بمدرسه قیمت: ۱,٥٠ دولار
42. Mental Growth of Children. by Ruford J. Johnson. نشو ونمای عقلی و ذهنی اطفال قیمت: ۲,٦٠ دولار
43. The Education of Woman. تعلیم و تربیت زنها
44. The College Man and the College Woman. by Willean Denitt Hyde. زنهای مدارس عالیه و مردهای مدارس عالیه
45. Man and Woman. by Hovelo k Ellis. مرد و زن
46. The Education of Woman during Renaissance. by Connon Mary. تعلیم و تربیت زن در اثنای «رنسانس»
47. Wives and the Renaissance Education of Woman. by Waston Faster.
48. History of Woman. by Alexandre W. M. تاریخ زن
49. The Emancipation of English Woman. by Blease W. L. تارخ آزادی زنهای انگلیس
50. Education of Women and Girls in Great Britain. py Bremener C. S. تعلیم و تربیت زنها و دخترها در انگلستان
51. A Projected Academy for Woman. by Defoe Daniel.
52. The English Housewife. by Markhom G. خانه‌داری در انگلستان
53. Vindication of the Rights of Woman. by Wollstencraft Mary. دفاع از حقوق زنها
54. Higher Education of Woman in United States. by Adams Elizabeth. تعلیمات عالیهٔ زنها در دول متحده
55. Plan for Improving Female Education. by Williard-Emma. تدبیر و نقشه برای ترقی تعلیم و تربیت زنها
56. The Truth about Woman, by C. Hartley. حقیقت امر راجع بزنها
57. The Ethics of Birth Contral. آداب جلوگیری از زیادی اطفال
58. Teach Young Child at Home. Calmert School Method. اطفال کوچك را در خانه تربیت کنید
59. Woman's Physical Freedom. by P. Masher. آزادی طبیعی زنها

60. Woman of Tomorrow. by Hard Wiliam. زن فـردا
61. Life and Work of Susan Anthony.
شرح حیات و کارهای «سوسن انتونی» (این خانم یکی از لیدرهای بزرگ زنهای آمریکا بوده که در تحصیل آزادی زنها خیلی کوشیده است)
62. A Short History of Woman's Right. by Hecher, Eugene.
یك تاریخ مختصری از حقـوق زنهـا
63. Rights of Woman. by Astrogroski. حقوق زنهـا
64. The History of Women's Militant Sufferage Movement.
by Oankhusti E. Sylvia. [illegible] زنها در
تحصیل آزادی برای رای دادن در انتخابات مـلی
65. Woman's Movement in America. by Squire, Relle.
نهضت‌های زنهـا در آمریکا
66. What Women Want by Hale. Beatrice.
چیزهائیکه زنها ادعا میکنند
67. Modern Woman's Right Movement by shirmacker, Kaethe
نهضت زنهای متجدد برای مطالبات حقوقشان
68. Survey of the Woman Problem by Mayreder Rosa
نظری بقضایای عالم نسوان
69. Business of Being a Woman by Forbell. Ida [illegible] وظایف زن [illegible]
70 Unrest of Woman by Marton Edward [illegible] زنها
71. Child's Hygine Dr. s. Gosephine [illegible] طفل
72. Woman not inferior to Man by Sophia Pamphile. [illegible]
زن از مرد پست‌تر نیست
73. The History of Woman from the Earliest Antiquity.
by Alexandre William. تاریخ زن از عهد قدیم تا بحال دو جلد
74. The Female Worthies by Ed. Andrew Kippis
زنهای فاضلهٔ تمام اعصار از تمام ملل مختلفه
75. Woman [illegible]
76. Memoire [illegible]
یادگارهای [illegible]
77. Love in Marriage by Gezat F. P. محبت و عشق در زناشوئی
78. French Learned Ladies by Hawhin R. L. زنهای عالمهٔ فرانسه
79. Female Biography by Hays Morf
شرح حیات بعضی از [illegible]
80. Traite de L'education des filles (Fenelon)
81. Advice to a Lady by Lyttleton Lore پند به یك خانم
82. English Female Artists by Mrs. Fleanor
زنهای صنعتگر معروف انگلیس
83. The Lady New Year Gift (Advice to a Daughter)
by Sonile George عیدی سال نو یك خانم — پندهای مفید برای دخترها

84. History of Woman with Illustration by Sherley J.
تاریخ زن باتصاویر
85. The Bride-Woman's Counsellor by Sprint John
نصایح به یك زن تازه عروس
86. Woman in Science by John Augestine
حیثیت زن در محیط عالم
87. De l'Egalité des deux sexes (Poulain de la Barre)
مساوات زن و مرد
88. The Children of the Future by Nora Archibald Smith
اطفال آتیه قیمت یك دولار و هشت سنت
89. The Republic of Childhood by Kate Dougloss Wiggin
جمهوریت طفولیت سه جلد قیمت سه دولار و ۲٤ سنت
90. A Mother's Ideals by Andrea Hofer Proudfoot
آرزو و خیالات یك مادر قیمت یك دولار و ده سنت
91. A Study of Child Nature by Elizabeth Harrison
مطالعه در طبیعت طفل قیمت یك دولار و هفت سنت
92. Gentle Measures in the Training of the Young by Yabcob Abbott
مقیاسهای خوب در تربیت جوانها قیمت یك دولار و ۳٥ سنت
93. Hygiene of the Nursery by Dr. Louis Starr
حفظ الصحة دایگی قیمت یك دولار و هفت سنت
94. Home Making by Rev. J. R. Miller D. D.
خانه داری قیمت یك دولار و پنج سنت
95. From Girlhood to Motherhood by Mony L. Dickinson
از مرحلهٔ دوشیزگی تا زمان مادری قیمت ۲٤ دولار
96. Seed Thoughts of Mothers by Mrs. Minie F. Paul
افکار قابل نمو مادرها قیمت ٥٦ سنت
97. Bringing up Boys by Kate Upson Chark
بارآوردن پسرها قیمت ٥٦ سنت
98. What a Young Husband Ought to Know
چیزهائیکه یك شوهر جوانی باید بداند قیمت یك دولار ۲۰ سنت
99. Child's Right by Kate Dougloss Wiggin
حقوق اطفال قیمت یك دولار و ۹ سنت
100. Letters to Mothers by Susan E. Blow
مکاتب بمادرها قیمت یك دولار و ٦۰ سنت
101 Life and Love by Margaret Warner Morely
حیات و محبت قیمت یك دولار و ۲٥ سنت
102. Hints on child Training by H. Clay Trumbull D. D.
نکات لازمه در تربیت اطفال قیمت یك دولار و ۲۷ سنت
103. Bits of Talk about Home Mothers by H. H. Jackson
مکالمات جزئی راجع بعطاب خانوادگی قیمت یك دولار و ۳۰ سنت
104. The Study of Children by Fancis Warner

مطالعهٔ حالات اطفال — قیمت یك دولار و ۱۴ سنت

105. Care of the Child in Health by Nathan Oppenheim
محافظت اطفال در وقت صحت — قیمت یك دولار و ۳۶ سنت

106. The Boy Problems by Wm. Byron Forbush
قضایای پسرانه

107 Of Making Oneself Beautiful by Wm. C. Gannett
چطور خودتان را خوشکل میسازید — قیمت ۸۱ سنت

108. Home Thoughts by Mrs. James Farely Cox
افکار خانوادگی — قیمت یك دولار و ۳۰ سنت

109. From a Child s' Standpoint by Florence Hull Winterburn
از نقطهٔ نظر یك طفل — قیمت یك دولار و ۴۸ سنت

110. The Happy Life by Chas. W. Eliot
حیات خوش — قیمت ۳۵ سنت

111. The Bloom of Childhood by Pauline Page
بهبوحهٔ طفولیت — قیمت ۳۵ سنت

112. Marvels of our Bodily Dwelling by Mrs. Mary Wood-allen M. D. — قیمت یك دولار و ۵۰ سنت — عجایب خلقت بدن انسان

بعضی کتابهای کوچك

113. What a Married Woman Should Know?
چیزهائیکه یك زن شوهردار باید بداند — قیمت ۵ سنت

114 Women s' Social Life — قیمت ۵ سنت — زندگانی اجتماعی زنها

115. Child's Sexual Life — قیمت ۵ سنت — حیات تناسلی طفل

116. Woman's Sexual Life — قیمت ۵ سنت — حیات تناسلی زن

117. Care of Baby — قیمت ۵ سنت — محافظت کردن طفل شیرخوار

118, Confidential Chats with husbands
صحبتهای سری با شوهرها — قیمت ۵ سنت

119. Marriage, Past, Present and Future
ازدواج در تاریخ گذشته، حال و آینده — قیمت ۵ سنت

120. Life of Jean d' Arc — قیمت ۵ سنت — سر گذشت حیات ژاندارك

121. Life of Madame de Bary
سرگذشت زندگانی مادام دوباری — قیمت ۵ سنت

122. Modemoiselle Flif — قیمت ۵ سنت — سرگذشت مادموازل فلیف

123. Memoirs of Madame de Stael — یادکارهای مادام دو استیل
(یکی از زنهای بزرك فرانسه) — قیمت ۵ سنت

124. What Great Men Said about Woman
عقاید مردهای بزرك راجع بزنها — قیمت ۵ سنت

125. What Great Women Said about man
عقاید زنهای بزرك راجع بمرد — قیمت ۵ سنت

126 The Age of Mother Power by Hartley
عصر اقتدار و قوت مادر

127. Woman and Womanhood by C. W. Saleeby
زن و زنیت (بهترین کتابی است که راجع باین موضوع نوشته شده)

128. Notable Woman of Modern China by Burton
زنهای معروف چین در عصر حاضر

129. The Education of Waman in China dy Burton
تعلیم و تربیت زنها در چین

130. Fifty Years of Association Work Among Young Woman by Wilson نتیجهٔ پنجاه سال زحمات اجتماعی مابین زنهای جوان آمریکا

131. Advice to a Mother by H. Chavasse
نصایح به یك مادری در اداره کردن امورات اطفالش (این کتاب بطور سئوال وجواب نوشته و برای هر مادری خواندن آن لازم است) قیمت ۲،٦ شلنگ

132. The Love Right of a Woman by Haveluck Ellis
حقوق زنها در محبت و عشق قیمت ٥ سنت

133. What Evry Expectant Mother Should Know by Dr. Charles B. Reed چیزهائیکه یك مادر باردار باید بداند قیمت ٥ سنت

134. Home Nursery by Sister Matilda پرستاری خانوادگی قیمت ٥ سنت

135. Marriage and Divorce by Horace Greely and A. D. Omen
مناظره راجع به عروسی و طلاق قیمت ٥ سنت

136. Subjection of Woman by John Stwart Mill
اخضاع و اذعان زن قیمت ٥ سنت

137. Les Conseils d' une Mère à ses Filles
نصایح یك مادر به دخترهای خودش

138. Education de la Pureté et préparation au mariage Dr. H. Abrondo تعلیم و تربیت عفت و طهارت و تهیهٔ پسر ها و دخترها برای ازدواج قیمت ١٠٥ فرانك

139. المراة وآراء الفلاسفه
تألیف حسین افندی فوزی قیمت دو شلنگ

140 المرشدات راجع بمختصری از علوم لازمه که مادرها باید عملاً باطفال بیاموزند
تألیف خانم الیس آیکاریوس

141. الحب والزواج تألیف نقولاحداد

در قیمت کتاب نمرهٔ ٩٥ سهواً بجای ٣٤ سنت ٣٤ دولار نوشته شده است

«راه نو در تعلیم و تربیت» مفیدترین کتابی است مصور در تعلیم و تربیت که در فارسی نوشته شده و مطالعهٔ آن برای هر جوان و اولیای اطفال واجب است.

ترقی معارف، آخرین راه نجات است. معارف عثمانی صد سال از ما جلوتر است. رسالهٔ «معارف در عثمانی» یك درس عبرت برای ما میدهد. از خواندن آن غفلت نکنید.

«ابرهام لینکن» داستان یکجوان تنگدستی است که از کوشش و دانش [illegible] بزرگواری و بریاست جمهوری آمریکا نایل گردیده.

خدمت خاندان صفوی بترقی و آبادی و استقلال و عظمت ایران بزرگ است. رسالهٔ «سلسلة النسب صفویه» اصل و نسب و مراتب روحانی و خدمات این خاندان بزرگ را شرح میدهد.

آیا هنوز رسالهٔ «جیجك علیشاه» را که اوضاع و اخلاق دربار ایرانرا بزبان شیرین ادبی و خنده آور، شرح میدهد نخوانده اید؟

مطالعهٔ رسالهٔ «ایوان مداین» شمارا در خرابه‌های پایتخت ساسانیان گردش داده از احساسات پاك خاقانی و ادبی کنونی آگاه و متفکر خواهد ساخت.

اگر میخواهید بزندگانی علمی و ادبی یکی از بزرگان ایران واقف شوید، رسالهٔ «قابوس وشمگیر» زیاری را مطالعه کنید.

کتاب «هفتاد و دو ملت» میرزا آقا خان کرمانی، غذای روح، منبع حقیقت و معلم حس انسانیت است و هرکس آنرا خوانده باشد انسان شمرده می‌شود.

«رسالهٔ محشر و دوزخ» دو داستان عبرت آمیز را شرح و علل تنزل و فساد اخلاق ایران را نشان میدهد. مطالعهٔ آن بدون ریختن اشک تأثر ممکن نیست.

راه نو

در تعلیم و تربیت

نگارش ح. ك. ایرانشهر

این کتاب شمارهٔ ۹ و ۱۰ انتشارات ایرانشهر را تشکیل بدهد و بتصدیق اغلب فضلا و معلمین نخستین کتابی است که ر موضوع تعلیم و تربیت به ترتیب صحیح و مفید نوشته و به طرز نیس چاپ شده است. این کتاب دارای ۱۶۰ صفحه و ۱۲ تصویر ست و فهرست مندرجات آن بقرار ذیل میباشد:

فهرست تصویرهای کتاب

What
a Joung Wife ought
to know

by

Mrs. Emma F. Angell Drak, M. D.

Translated
by

Mr. Zabihollah Ghorban.

Iranschähr Press,
BERLIN

DATE	No.	DATE	No.